

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

GINÁSTICA



A ginástica é uma prática corporal presente desde as primeiras civilizações. Na Grécia Antiga, ela era considerada fundamental para a formação integral do cidadão, pois reunia preparo físico, disciplina e equilíbrio entre corpo e mente. O termo “ginástica” tem origem no grego *gymnastiké* e está relacionado ao ato de exercitar o corpo. Ao longo do tempo, essa prática passou por diversas transformações até se organizar como uma atividade educativa, esportiva, artística e voltada à promoção da saúde. De modo geral, a ginástica pode ser definida como um conjunto de exercícios físicos sistematizados, planejados e orientados, que contribuem para o desenvolvimento de capacidades físicas como força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e resistência.

A Ginástica Artística

A modalidade mais conhecida e antiga é a ginástica artística. Ela envolve movimentos que exigem força, agilidade, equilíbrio e coordenação motora, sendo realizada com o uso de aparelhos específicos. No masculino, utilizam-se o solo, as argolas, as barras paralelas, a barra fixa, o cavalo com alças e o salto. No feminino, os aparelhos são o solo, o salto, as barras assimétricas e a trave de equilíbrio. Trata-se de uma modalidade de alto nível técnico, marcada pela precisão e pelo rigor dos movimentos.

A Ginástica Rítmica

Já na ginástica rítmica, os praticantes exploram a expressividade e a harmonia dos movimentos, sempre acompanhados por música. Essa modalidade utiliza aparelhos como corda, arco, bola, fita e maças. Embora nas competições oficiais seja praticada predominantemente por mulheres, pode ser vivenciada por qualquer pessoa em contextos educativos.

A Ginástica Aeróbica

A ginástica aeróbica, por sua vez, caracteriza-se pela execução de movimentos contínuos, dinâmicos e ritmados, geralmente acompanhados por música. Seu foco principal é o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória, da coordenação motora e da força.

A Ginástica Laboral

A ginástica laboral é voltada ao ambiente de trabalho e consiste na realização de exercícios simples e de curta duração. Seu objetivo é prevenir lesões, reduzir tensões musculares e promover o bem-estar dos trabalhadores.

Refletindo

As diferenças entre essas modalidades estão relacionadas aos objetivos, aos tipos de movimentos realizados e ao contexto em que são praticadas. Enquanto a ginástica artística e a rítmica possuem caráter técnico e competitivo, a aeróbica é voltada ao condicionamento físico geral, e a laboral tem como principal finalidade a promoção da saúde. Portanto, os benefícios da ginástica são a flexibilidade, o fortalecimento do sistema muscular, o controle do estresse e o desenvolvimento da coordenação motora.

Redação Tudo Sala de Aula

<https://www.tudosaladeaula.com/atividades-de-educacao-fisica-anos-finais>

Atividades _____

1. A palavra ginástica deriva do termo grego *gymnastiké* que, em uma tradução simples para a língua portuguesa, significa o quê?

2. Leia o texto e responda.

A GINÁSTICA

A ginástica é um dos esportes Olímpicos mais tradicionais e caiu no gosto da população brasileira nos últimos anos, sobretudo pelas medalhas conquistadas por Rebeca Andrade em Tóquio 2020 e Paris 2024. Em 2025, a modalidade terá um calendário repleto de competições, incluindo o Campeonato Mundial.

A Copa do Mundo terá seis etapas entre fevereiro e abril, com eventos sediados na Europa, Ásia e África. Entre maio e setembro, acontecerão cinco etapas da Copa do Mundo Challenge. As competições regionais estão programadas para maio e junho. O Pan-Americano será realizado de 12 a 15 de junho no Panamá.

A principal competição da temporada da ginástica artística é o Campeonato Mundial, que será realizado entre os dias 19 e 25 de outubro em Jakarta, na Indonésia.

Fonte: <https://www.olympics.com/pt/noticias/ginastica-artistica-calendario-competicoes-2025>

O caráter competitivo está mais presente em quais modalidades da ginástica?

- a) Ginástica artística e ginástica rítmica.
- b) Ginástica aeróbica e ginástica laboral.
- c) Ginástica laboral e ginástica rítmica.
- d) Todas as modalidades de ginástica.

3. Leia e responda.



[...] sem a amplitude de movimento adequada, os ginastas não conseguirão aprender a executar certas habilidades. Eles também receberão deduções quando não conseguirem alcançar determinada posição. Por exemplo, quando ginastas não realizam saltos divididos no ângulo exigido pelo nível de ginástica, recebem uma dedução.

Texto traduzido de: gymnasticshq.com/flexibility-in-gymnastics/

De acordo com o texto apresentado e a imagem, qual capacidade física está sendo predominantemente executada?

- a) Coordenação motora.
- b) Flexibilidade.
- c) Equilíbrio.
- d) Força.

4. Analise o trecho abaixo e responda.

“A ginástica _____ contribui para a redução de dores e tensões, para a prevenção de LER (lesão por esforço repetitivo), ela melhora a postura, aumenta a disposição e a produtividade e diminui o estresse, além de promover a socialização e o trabalho em equipe.”

A palavra que completa corretamente a lacuna é:

- a) artística.
- b) rítmica.
- c) laboral.
- d) aeróbica.

5. Leia o texto abaixo e depois responda.

Daiane dos Santos figura entre as maiores ginastas da história brasileira, símbolo de excelência e inovação no esporte. Nascida em Porto Alegre em 1983, fez história ao conquistar a primeira medalha de ouro feminina do Brasil em Campeonatos Mundiais, em 2003. Criadora dos movimentos "Dos Santos" e "Dos Santos 2", competiu em três Olimpíadas, superando lesões e desafios. Atualmente atua como comentarista esportiva e idealizadora do projeto Brasileirinhos, que leva ginástica artística a crianças em situação vulnerável, evidenciando seu compromisso com inclusão social e desenvolvimento esportivo.

Fonte: <https://www.gov.br/palmares/pt-br/assuntos/noticias/daiane-dos-santos>

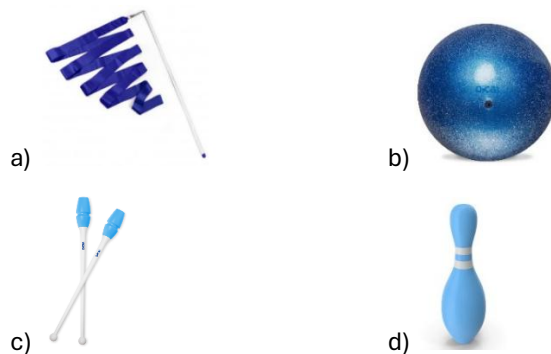
Daiane dos Santos é uma das grandes referências da ginástica no Brasil. O texto apresentado mostra que ela desenvolve um trabalho com crianças em situação de vulnerabilidade social. Em seu contexto de convivência, existem projetos voltados ao atendimento de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade? Na sua opinião, qual é a importância e a relevância dessas iniciativas para a comunidade?

6. Leia o texto.

A modalidade conta apenas com disputas femininas. Nelas, as ginastas se apresentam com os aparelhos em um tablado, realizando movimentos corporais harmoniosos e sincronizados, ao som de músicas previamente escolhidas. As provas podem ser individuais ou por equipes. Desde a entrada da ginástica rítmica nos Jogos Olímpicos, em 1984, o Brasil tem conseguido participar na maioria das edições, inclusive alcançando as finais. Marta Schonhorst, Natalia Gaudio e Camila Ferezin são alguns dos nomes históricos da modalidade no país, que tem evoluído a cada ano e conquistando resultados expressivos nas competições internacionais.

Fonte: <https://www.cob.org.br/time-brasil/esportes/1-ginastica-ritmica>

Na ginástica rítmica, são utilizados aparelhos específicos. Qual das opções abaixo **NÃO** faz parte dessa modalidade?



7. As modalidades de ginástica possuem objetivos distintos, como a competição, o condicionamento físico e a promoção da saúde. Faça um comparativo entre a ginástica artística e a ginástica laboral, descrevendo as principais diferenças entre elas quanto aos seus objetivos.

8. Observe os gráficos e responda.

Gráfico 1. Distribuição quanto ao tempo de trabalho na empresa



Gráfico 2. Distribuição quanto à frequência nas aulas de Ginástica



<https://www.efdeportes.com/efd162/analise-da-pratica-de-ginastica-laboral.htm>

Ao observar o gráfico com os dados de uma determinada empresa, é possível afirmar que

- os funcionários com mais de um ano de empresa apresentam baixa participação nas aulas de ginástica laboral.
- os funcionários com mais de um ano de empresa apresentam alta participação nas aulas de ginástica laboral.
- os funcionários com menos de um ano de empresa são obrigados a ter 68% de participação nas aulas de ginástica laboral.
- o tempo de prática da ginástica laboral é um critério utilizado para contratação nessa empresa.

9. Observe a imagem abaixo e responda.

TESTE DO PEZINHO PARA ADULTOS.

E você, já fez seu teste do pezinho?... 🤔



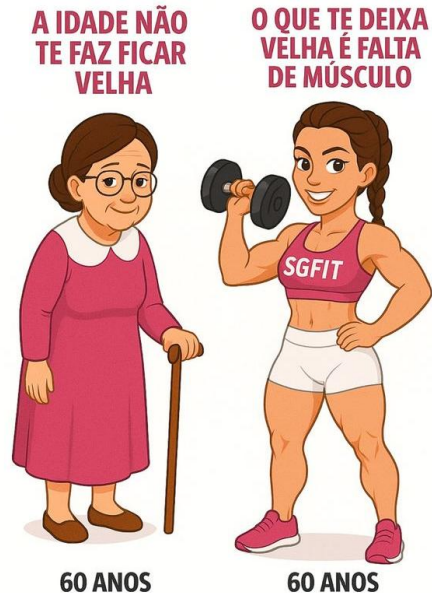
<https://www.instagram.com/p/DEudpQyxAtn/>

A imagem utiliza o humor para adaptar o chamado “teste do pezinho”, conhecido por ser realizado em recém-nascidos, a uma situação envolvendo adultos. Nesse contexto, a relação entre a imagem e a prática da ginástica está no fato de que

- a ginástica não tem relação com a forma de pisar nem com a saúde corporal.
- a imagem indica que apenas adultos sedentários apresentam problemas nos pés.
- a ginástica pode substituir exames médicos, prevenindo qualquer problema nos pés.
- o humor da imagem destaca, de forma leve, a importância do cuidado com o corpo.

10. Leia os textos e responda.

Texto 1



<https://br.pinterest.com/pin/665547651220636241/>

Texto 2

Evangélica e crossfiteira, idosa viraliza com treino: "Trouxe saúde"

Irmã Marluce, de 61 anos, faz crossfit diariamente e exalta benefícios dos exercícios físicos, depois de sofrer com hipertensão, pré-diabetes e sobrepeso

O percurso íngreme de 350 metros da casa onde mora até a igreja evangélica na qual é líder é o indicativo do quanto a atividade física transformou a vida de Irmã Marluce, que viralizou recentemente nas redes sociais por causa dos treinos de crossfit que realiza aos 61 anos. Se, antes, a dona de casa chegava ao topo da ladeira sem fôlego e passando mal, depois dos exercícios, ela garante que é capaz de fazer o trajeto correndo.

Fonte: <https://ge.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/2024/04/12/irma-marluce-idosa-crossfit-viraliza-treinos-saude.ghml>

Ao analisar o Texto 1 e o Texto 2, conclui-se que

- o envelhecimento físico depende exclusivamente de fatores genéticos.
- a saúde na velhice melhora apenas com exercícios de alto rendimento.
- a prática regular da ginástica favorece a força muscular e a autonomia funcional.
- a prática da ginástica impede totalmente o envelhecimento do corpo.