

[Educação física]

## EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS FASES INICIAIS

UNIDADE ESCOLAR: E. M. Manoel Coelho

PROFESSOR(A): Priscila Moço

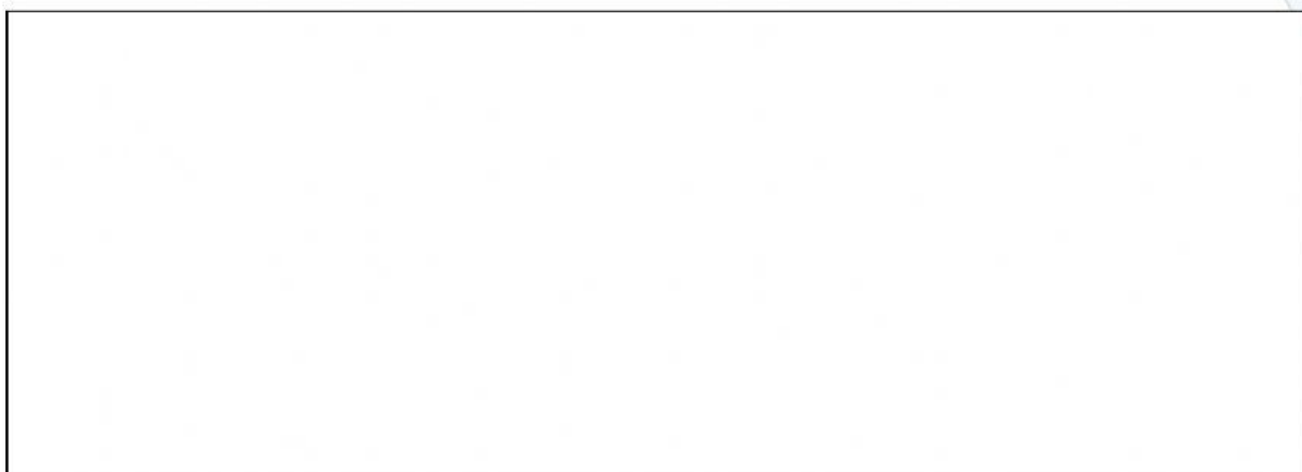
TURMA: VII fase

ALUNO (A):

DATA: 19/5/2021

**HABILIDADES:** Reconhecer a participação nas ginásticas como possibilidades do “se movimentar”, identificando os interesses e motivações envolvidos na prática de diversos tipos e formas. no trabalho;

**Assista ao vídeo:**



### Aula - Ginástica?

A ginástica é um conceito que engloba modalidades competitivas e não competitivas e envolve a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora para fins únicos de aperfeiçoamento físico e mental.

A ginástica desenvolveu-se efetivamente na Grécia antiga, a partir dos exercícios que os soldados praticavam, incluindo habilidades e acrobacias.

A palavra Ginástica, surgiu do grego Gymnastiké, que é a arte de fortificar o corpo e proporcionando agilidade. Ela se tornou um esporte olímpico a partir da Grécia, pois os gregos começaram a utilizar nas Olimpíadas de Atenas no ano de 1896, mas só para os homens. E foi no ano de 1928 que a participação das mulheres foi liberada em Amsterdã.

Como foi citado no começo do texto, a ginástica é classificada em duas modalidades, as competitivas e não competitivas. **Entre as competitivas estão:**

- 1: Ginástica acrobática: que tem como objetivo fazer acrobacias de forma que se tenha habilidade, força, equilíbrio, flexibilidade e pode ser realizada em equipe;
- 2: Ginástica artística: também é uma forma que se deve ter força, equilíbrio e habilidade, um exemplo, é o cavalo de alças;
- 3: Ginástica rítmica: esta modalidade envolve movimentos em forma de dança em variados tipos e dificuldades com a utilização de pequenos equipamentos;
- 4: Ginástica de Trampolim: nesta modalidade são usados um e dois trampolins para um ou dois atletas que devem executar uma série de dez elementos;

### Entre as não-competitivas estão:

1: Contorcionismo que consiste em exercitar movimentos de flexibilidade poucos comuns e geralmente é mais usado em espetáculos de circo;

2: Ginástica cerebral: praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro;

3: Ginástica laboral: geralmente praticada no ambiente de trabalho para funcionários, durante o horário de trabalho, para se evitar lesões de esforços repetitivos;

4: Ginástica localizada de academia: são os exercícios feitos em academias que ajudam o condicionamento físico e emagrecer e para alguns também o fortalecimento muscular;

5: Hidroginástica: melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória e como o nome já diz é uma ginástica praticada na água;

Além de muitos procurarem ela para dar formas ao corpo e ajudar a emagrecer, ela também é mostrada como forma de arte, como por exemplo, a ginástica olímpica. A ginástica não consiste apenas em exercícios feitos em academia, de certa forma ela é tudo que faz você movimentar seu corpo de forma que se exercite. Pessoas de todas as idades podem praticar a Ginástica de Academia. No entanto, deve-se fazer exames prévios para saber se a pessoa tem algum problema de saúde. Desta forma, alunos com idade inferior a 18 e superior a 40 anos e pessoas com alguma limitação física devem ter suas aulas ministradas com exercícios de menor intensidade. Sempre acompanhados de um profissional qualificado.

### Atividade 1 -Responda:

1- O que é ginástica?

R: \_\_\_\_\_

2 - Qual o nome da ginástica que é praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que acessam e estimulam partes específicas do cérebro.

(A)Ginástica cerebral

( B)Hidroginástica

( C)Ginástica de trampolim

3- Qual o nome da ginástica onde é praticada na água com o objetivo melhorar a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória.

(A)Ginástica laboral

( B)Hidroginástica

### Referências:

CEJA: Centro de educação de jovens e adultos. Ensino fundamental II. Educação física / Raquel Rodrigues da Costa, Renato Cavalcanti Novaes. Rio de Janeiro : Fundação Cecierj, 20181. Educação física. II. Novaes, Renato Cavalcanti. 1. Título.