



# ESCOLA MUNICIPAL ANÍSIO TEIXEIRA – POVOADO DE TERRA VERMELHA

ATIVIDADE

TURMA: 3º ANO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (A): HELOISIO

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

DATA DA DEVOLUTIVA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

NOME:

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA ATIVIDADE - AULA 21-

TERÇA-FEIRA DIA: 23/11/2021

HABILIDADE BNCC: (EF35EF06): GINÁSTICA.

## GINÁSTICA



A GINÁSTICA SIGNIFICA A ARTE DE EXERCITAR O CORPO, ENVOLVE ATIVIDADES COMO CORRIDAS, LANÇAMENTOS, SALTOS E ATÉ LUTAS. A GINÁSTICA SURTIU NA GRÉCIA, A PARTIR DOS EXERCÍCIOS QUE OS SOLDADOS REALIZAVAM DURANTE SEUS TREINAMENTOS. A GINÁSTICA EVOLUIU MUITO, E HOJE, FAZ PARTE DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS.

### GINÁSTICA GERAL



A GINÁSTICA GERAL É UMA SÉRIE DE EXERCÍCIOS, COM GRANDE NÚMERO DE REPETIÇÕES, ONDE SE TRABALHA DETERMINADAS PARTES DO NOSSO CORPO. A GINÁSTICA FORTALECE OS MÚSCULOS, MELHORA A COORDENAÇÃO MOTORA E FORTALECE O NOSSO CORAÇÃO.

### VIVÊNCIA CORPORAL



PARA REALIZAR ATIVIDADES DE GINÁSTICA, É MUITO IMPORTANTE CONHECER O PRÓPRIO CORPO, POIS ESTA ATIVIDADE REALIZA MUITOS MOVIMENTOS. COM A SUA REALIZAÇÃO, É POSSÍVEL DESENVOLVER AS HABILIDADES FÍSICAS E ATÉ MELHORAR OS SENTIMENTOS, EMOÇÕES, CONCENTRAÇÃO E ATENÇÃO.

### PRÁTICAS DE GINÁSTICA

SÃO MUITAS AS ATIVIDADES DE GINÁSTICA QUE PODEMOS REALIZAR. SÃO EXEMPLOS DE GINÁSTICA: ANDAR, CORRER, SALTAR, SALTITAR, GIRAR, ROLAR E EQUILIBRAR. DURANTE A REALIZAÇÃO DA GINÁSTICA, NÃO É NECESSÁRIO SE PREOCUPAR MUITO COM AS TÉCNICAS OU PERFORMANCE DO MOVIMENTO. PODE-SE OBTER UM BOM DESEMPENHO A PARTIR DE AQUELAMENTOS, POIS ISSO AJUDA NA FLEXIBILIDADE DO NOSSO CORPO.

Fonte: Disponível em:  
<https://br.pinterest.com/pin/670473463278462039/>  
Acesso em 22 de junho de 2021.

## ATIVIDADE

1º Onde surgiu a Ginástica?

( ) Brasil

( ) Grécia

( ) Itália

**2º Qual órgão do nosso corpo é o mais beneficiado com a prática da Ginástica?  
Marque a alternativa correta.**

- ☐ Rins.
- ☐ Fígado
- ☐ Coração.

**3º O que significa Ginástica?**

---

**4º Complete a frase com as palavras que estão faltando:**

É muito importante conhecer o próprio \_\_\_\_\_, pois na atividade de  
Ginástica realizamos muitos \_\_\_\_\_

**5º Para melhorar nossa flexibilidade do nosso corpo, os exercícios mais utilizados  
são os de:**

- ☐ Velocidade.
- ☐ Resistência.
- ☐ Saltos.
- ☐ Alongamentos.



**6º Qual modalidade esportiva está ilustrado a imagem acima?**

- ☐ Futebol.
- ☐ Voleibol.
- ☐ Ginástica.