

UME: 28 de Fevereiro

ANO: 3º Anos Componente Curricular: Ed. Física

Professor: Mauricio Ruiz

Período de: 18/10/2021 a 29/10/2021

TEMA: 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.

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.

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.

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 ALONGAMENTOS, POIS ISSO AJUDA A FLEXIBILIZAR O NOSSO CORPO.

ATIVIDADES DE FIXAÇÃO

1. ONDE SURTIU A GINÁSTICA?

2. O QUE SIGNIFICA GINÁSTICA?

3. QUAL O ÓRGÃO DO NOSSO CORPO É O MAIS BENEFICIADO COM A PRÁTICA DA GINÁSTICA?

A) RINS.

B) FÍGADO.

C) CORAÇÃO.

D) ESTÔMAGO.

4. QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A GINÁSTICA TRAZ PARA O NOSSO CORPO?

5. COMPLETE DE ACORDO COM O ESTUDO DE HOJE:

É MUITO IMPORTANTE CONHECER O PRÓPRIO _____,
POIS ESTA ATIVIDADE REALIZA MUITOS

6. CITE 4 EXEMPLOS DE GINÁSTICA APRESENTADOS NO TEXTO.
