

UME: 28 de Fevereiro

ANO: 3º Anos Componente Curricular: Ed. Física

Professor: Mauricio Ruiz

Período de: 22/11/2021 a 10/12/2021

## **GINÁSTICA GERAL**



O termo ginástica é muito utilizado para definir muitos tipos de exercícios físicos. Geralmente, as pessoas utilizam-no quando querem se referir a qualquer atividade física, muitas vezes associando-o a exercícios de academia. Todavia, a ginástica é muito mais que isso. A ginástica geral engloba as modalidades competitivas de ginástica reconhecidas pela Federação Internacional de Ginástica, como por exemplo: Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Aeróbica Esportiva, Esportes Acrobáticos e Trampolim.

### **OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA GERAL**

A ginástica geral desenvolve a saúde, a condição física e a integração social. Além disso, contribui para o bem-estar físico e psíquico, sendo um fator cultural e social.

### **CAPACIDADES FÍSICAS DA GINÁSTICA**



Nos movimentos executados nas atividades práticas, são desenvolvidas as seguintes capacidades físicas: força muscular, equilíbrio e velocidade.

### **Força muscular**

É a capacidade de um determinado músculo em se contrair. São exemplos de habilidades que utilizam a força: puxar, segurar, carregar e empurrar.

### **Equilíbrio**

É a capacidade de se manter, parado ou em movimento, com uma postura estável do corpo. São exemplos de equilíbrio: parada de mão, estrela e ficar em pé em uma perna só.

### **Velocidade**

É a capacidade de executar com rapidez gestos em intensidade máxima ou em duração breve. Um exemplo de habilidade que utiliza a velocidade é correr.

## **POTENCIALIDADES DO CORPO**

Você sabia que nosso corpo é uma máquina perfeita para realizar movimentos? Ele é capaz de assumir posições incríveis, adaptar-se a diferentes ambientes físicos e agir prontamente a diversas situações. Para isso, nosso corpo atua de forma coordenada com as estruturas do cérebro, pulmões, coração, músculos e ossos. Por isso, é importante cuidar do nosso corpo e também manter a segurança nossa e de nossos colegas na execução dessas atividades.

## **ATIVIDADE SOBRE O QUE VOCÊ APRENDEU**

- Podemos definir, de forma resumida, ginástica geral como sendo:
  - somente as atividades realizadas em academia.
  - esportes coletivos que executam grandes movimentos.
  - atividades que desenvolvem as capacidades físicas.
  - apenas as atividades físicas relacionadas ao equilíbrio.
- Quais são as modalidades competitivas de ginástica reconhecidas pela Federação Internacional de Ginástica?  
\_\_\_\_\_
- Quais são os benefícios que a ginástica consegue trazer para o nosso corpo?  
\_\_\_\_\_
- Marque a alternativa que não apresenta uma atividade da ginástica:





5. Quais são os tipos de capacidades físicas da ginástica apresentadas na aula de hoje?

---

6. É uma atividade que desenvolve a capacidade física do equilíbrio:

- a) Empurrar.
- b) Correr muito.
- c) fazer estrela.
- d) puxar uma corda.

7. O nosso corpo possui diversas potencialidades, portanto, ele atua de forma coordenada com diversos órgãos. Quais são esses órgãos?

---

8. Cite três tipos de atividades que pertence à ginástica.

---