

ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADES

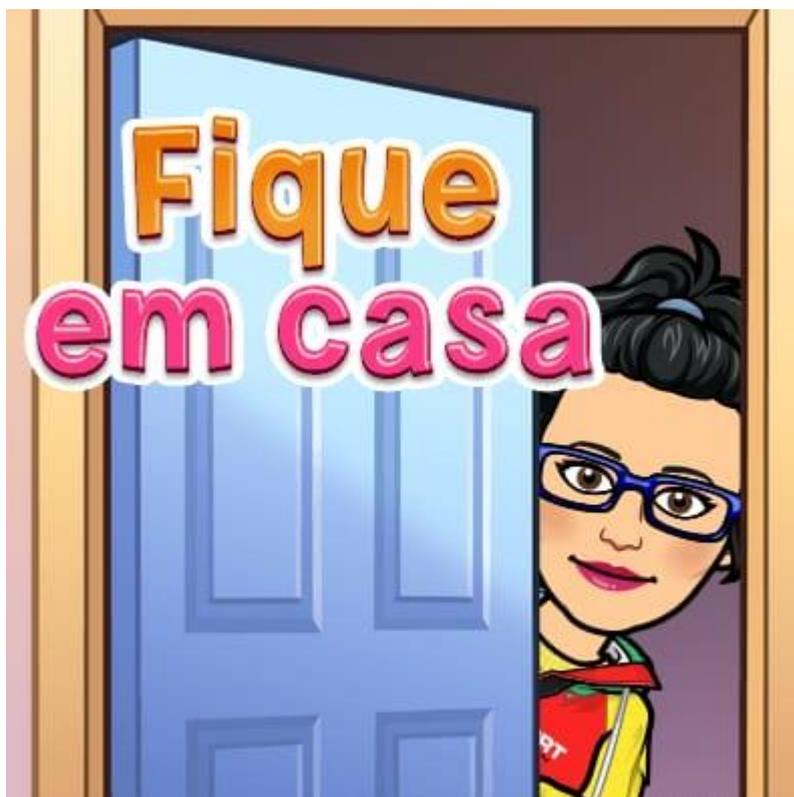
UME COLÉGIO SANTISTA

5º ANO

COMPONENTE: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES

PERÍODO DE 09/11/2020 A 13/11/2020



OLÁ CRIANÇAS!

VAMOS NOS EXERCITAR?

FALAREMOS ESTA SEMANA DA **GINÁSTICA** E DAS MODALIDADES QUE EXISTEM.

## 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.

Desenvolveu-se, efetivamente, a partir dos exercícios físicos realizados pelos soldados da Grécia Antiga, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo e habilidades semelhantes a executadas em um circo, como fazem os chamados acrobatas. Naquela época, os ginastas praticavam o exercício nus (gymnos - do grego, nu), nos chamados gymnasios, patronados pelo deus Apolo. A prática só voltou a ser retomada - com ênfase desportiva e militar - no final do século XVIII, na Europa, através de Jean Jacques Rousseau, do posterior nascimento da escola alemã de Friedrich Ludwig Jahn - de movimentos lentos, ritmados, de flexibilidade e de força - e da escola sueca, de Pehr Henrik Ling, que introduziu a melhoria dos aparelhos na prática do esporte. Tais avanços geraram a chamada ginástica moderna, agora subdividida.

Anos mais tarde, a Federação Internacional de Ginástica foi fundada, para regulamentar, sistematizar e organizar todas as suas ramificações surgidas posteriormente. Já as práticas não competitivas, popularizaram-se e difundiram-se pelo mundo de diferentes formas e com diversas finalidades e praticantes.





Pintura do italiano Giovanni Battista Tiepolo, chamada *Polichinelo e os acrobatas* de 1797, época em que a ginástica renasce em apresentações públicas. A obra encontra-se no Museu Settecento Veneziano.

## MODALIDADES COMPETITIVAS

A ginástica moderna, regimentada pela Federação Internacional de Ginástica, incorpora seis modalidades distintas, com uma delas dividida em duas ramificações de importância igual, gerando assim um total de sete, de acordo com a visão da federação, que deu ainda a cada uma delas um específico Código de Pontos. [29] Uma dentre as demais, não competitiva, reúne no concreto, o conceito da ginástica em si:



## MODALIDADES NÃO COMPETITIVAS

Além das modalidades regidas pela FIG, existem ainda outras, difundidas e popularizadas, cujos fins trabalham no patamar único das melhorias para o corpo e a mente, praticadas em academias, escritórios, residências, consultórios e ao ar livre; em grupos, individualmente e/ou como tratamento. Estas modalidades são aquelas que, evoluídas, assim como as modalidades competitivas, também caracterizam-se por retirar do ser humano uma capacidade que independe de posição sociocultural ou geográfica: seus movimentos naturais em benefício de si mesmos. Um exemplo desta atividade é o salto, que, estudado de forma sistemática, foi sendo aprimorado e modificado para os mais variados esportes e para as mais variadas utilidades entre as ramificações não competitivas, sejam elas para recreação, interação social ou recuperação.

Contorcionismo

Ginástica cerebral

Ginástica laboral

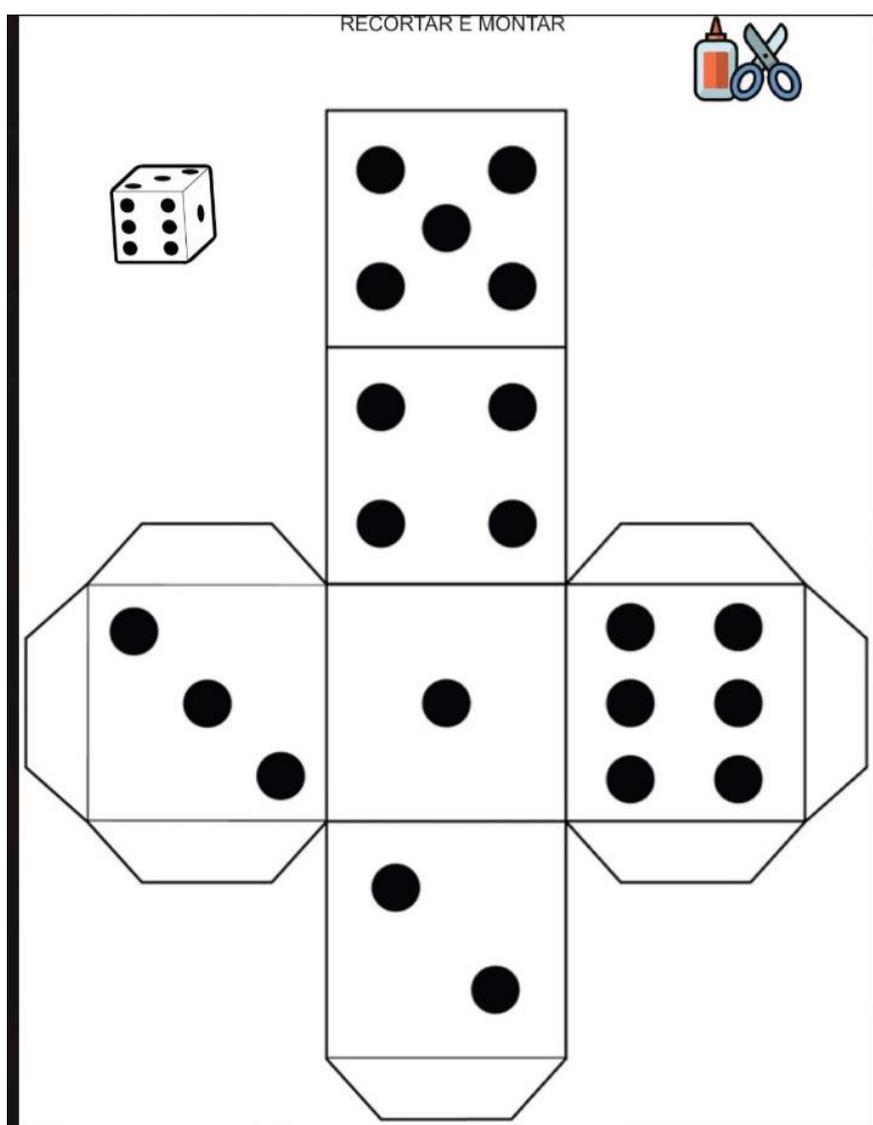
Ginástica localizada e de academia

Ginástica natural, corretiva, de compensação e de conservação

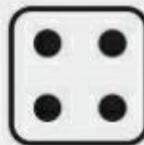
Hidroginástica



Para a atividade você precisará de um dado. Quem não tiver pode copiar esse em uma folha de papel, recortar e colar ou imprimir, recortar e colar.



Com o dado em mãos, você começará a atividade. Lance o dado e conforme o número que cair, você deverá fazer os exercícios de ginástica correspondente, conforme a figura abaixo:

www.jufsanne.com

Deverá fazer os 4 exercícios correspondentes com 10 repetições de cada.

**QUEREMOS FOTOS  
DAS ATIVIDADES**



OU



**Expectativas de aprendizagem:**

- Respeitar, valorizar e preservar a diversidade cultural brasileira
- Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.
- Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança
- Usufruir as práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer bem como ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde. E os limites do corpo adotando procedimentos de segurança
- Reconhecer as potencialidades
- (EF35EF07) ; (EF35EF08); (EF45EF08B)
- Registro: fotos e/ou vídeos

**FONTE DE PESQUISA:**

WIKIPÉDIA ( SE VOCÊ QUISE APROFUNDAR EM ALGUMA DAS MODALIDADES, ACESSE A WIKIPÉDIA PELO GOOGLE, DIGITANDO "GINÁSTICA")

PINTEREST