

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

**ANO: 5º ANOS A, B, C - COMPONENTE CURRICULAR:
EDUCAÇÃO FÍSICA.**

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 04 a 18 de maio

TEMA: GINÁSTICA - HISTÓRIA E MODALIDADES.

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 palavra ginástica é originária do grego "gymnádzein", que significa treinar e, em sentido literal, exercitar-se nu (forma como os gregos exercitavam-se no período em que a ginástica se destacou).

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.



Figura 1: Ginásio ao ar livre na Prússia, no início do século XIX (www.johngi.net)



A ginástica caiu em desuso com o domínio romano. No início do século XVIII, foi retomada com ênfase na Europa com a Escola Alemã, de movimentos lentos e ritmados, e com a Escola Sueca, que introduziu aparelhos na prática do desporto.

As duas escolas exerceram influência no desenvolvimento do sistema de exercícios físicos idealizados por Friedrich Ludwig Jahn, origem da ginástica artística praticada atualmente.



As modalidades de ginástica são:

1. Ginástica geral;
2. Ginástica rítmica;
3. Trampolim;
4. Ginástica aeróbica;
5. Ginástica acrobática.



GINÁSTICA GERAL



GINÁSTICA RÍTMICA



TRAMPOLIM



GINÁSTICA AERÓBICA



GINÁSTICA ACROBÁTICA

Responda as questões abaixo escolhendo apenas uma alternativa.

1- O que é ginástica?

- (A) Trata - se de uma prática esportiva que faz uso de muitas atividades aeróbicas a fim de visar o condicionamento cardíaco e pulmonar do atleta.
- (B) Uma prática desportiva e apenas para os militares.
- (C) Capacidade de ser mais rápido
- (D) 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.

2. Quais são as principais características da escola Alemã de ginástica?

(A) São com os movimentos acrobáticos.

(B) São com uso de aparelhos.

(C) Com movimentos lentos e ritmados.

(D) Com uso das habilidades para montar e desmontar um cavalo.

Esta atividade deverá ser feita no caderno. Não precisa copiar o texto. Responda as questões, IDENTIFIQUE-SE COM SEU NOME COMPLETO E A SUA SÉRIE e depois tire uma foto das atividades para enviar para o meu e-mail: marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br OU POSTAR A ATIVIDADE NA SALA DE AULA DO GOOGLE CLASSROOM – LOURDES ORTIZ – EDUCAÇÃO FÍSICA.

Data limite para entrega: 07/05/2021

Atividade vale nota: SIM