1ª SÉRIE

CANAL SEDUC-PI1

PROFESSOR (A):	DISCIPLINA:	CONTEÚDO:	TEMA GERADOR:	DATA:
LAURYANNA QUEIROZ	**Educação Física**	**Tipos De Ginástica**	**Saúde Na Escola**	**14.05.2019**

Canal Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

ROTEIRO DE AULA

- O que é Ginastica?
- Quais tipos de ginastica vocês conhecem?
- Homens e mulheres são influenciados pela ginastica de qual forma?
- Modalidade da Ginástica que mais atrai as pessoas
- Modalidades do Atletismo

Marcha, corridas, saltos, arremessos, lançamentos, revezamentos, decatlo, heptátlo

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: LARYANNA QUEIROZ

TIPOS DE GINÁSTICA

Em nossos dias, atividade física passou a ser sinônimo de Esporte. A esportivização das práticas corporais (inclusive da Ginástica) consiste numa das principais características da cultura corporal.

Segundo a concepção de Ginástica geral podemos classificar:

1) Ginástica e Dança: Ginástica Rítmica, Ginástica Jazz, Aeróbica, Condicionamento Físico, Ballet, Rock'n Rol/, Dança Moderna, Dança Teatro, Folclore;

JUMP

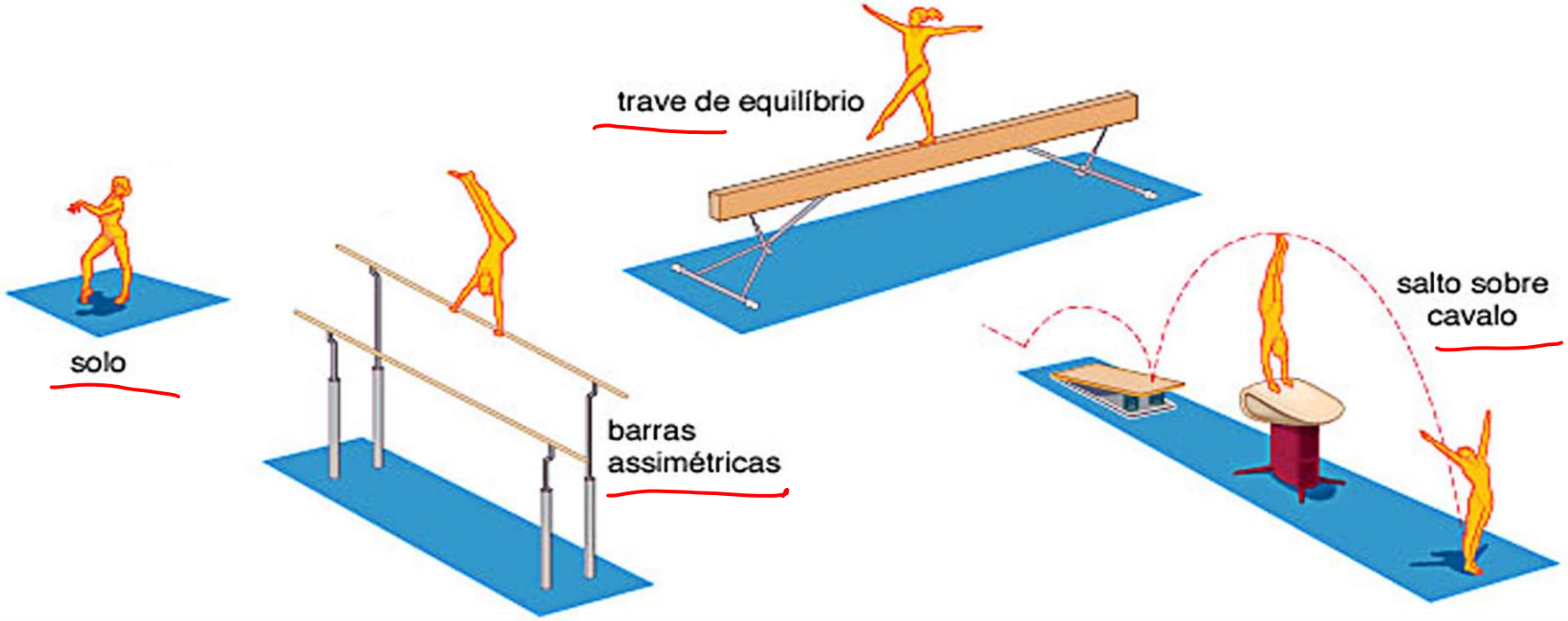
2) Exercícios com aparelhos: Ginástica com e sobre aparelhos, Trampolim, Tumbling, Acrobacias, Rodas Ginásticas; - STEP

3) Jogos: Jogos Sociais, Jogos Esportivos, Jogos de Condicionamento Físico, Pequenos Jogos, Jogos de Reação Jogos Tabuleiro

GINÁSTICA ARTÍSTICA

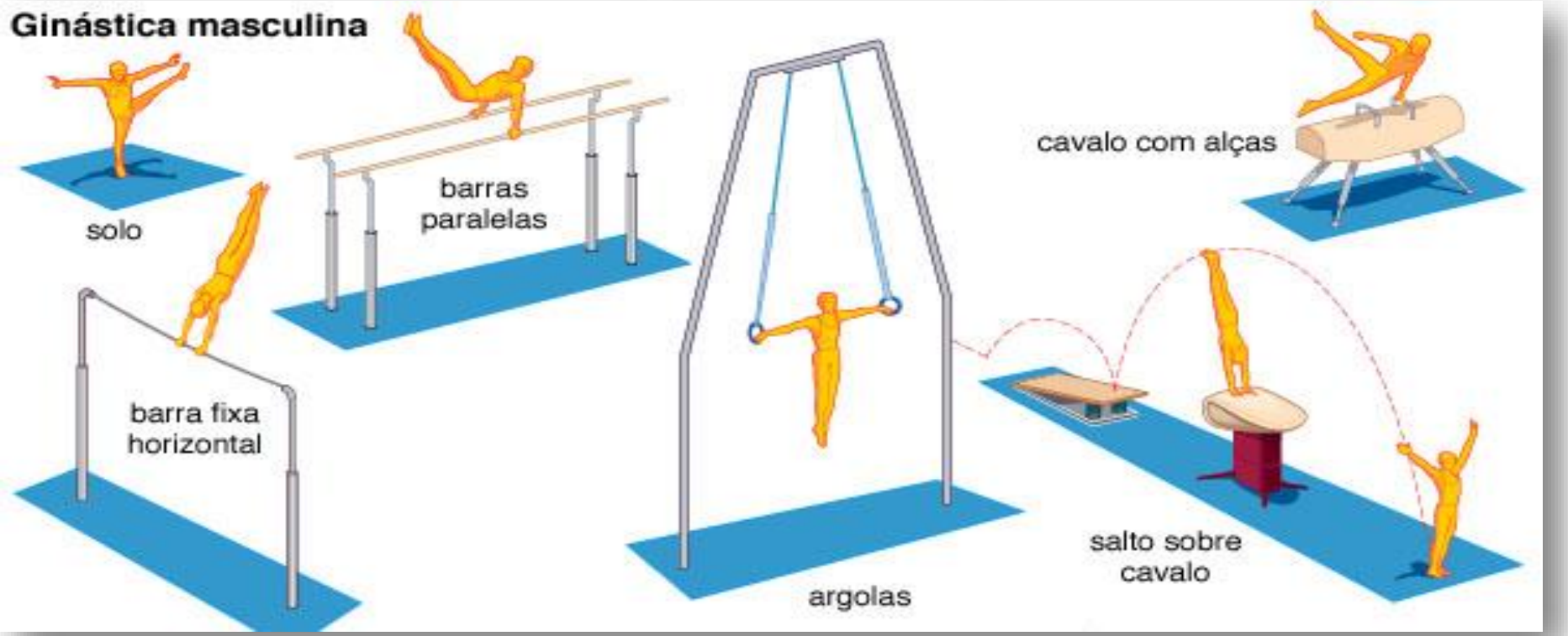
FEMININA 4

Trave, solo, barras assimétricas e salto sobre a mesa.



MASCULINA

Solo, barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, argolas e salto sobre a mesa.



GINÁSTICA RÍTMICA

Modalidade exclusivamente feminina, com provas individuais e de conjunto, com cinco aparelhos: fita, corda, maça, bola e arco. Há um forte componente do balé clássico, o que gera plasticidade e beleza.

Sincronia

GAP

GINÁSTICA LOCALIZADA

Modalidade de ginástica neuromuscular com o objetivo de causar baixo impacto, porém com elevada resistência muscular localizada.

Trabalho específico para músculos podendo ter alta e baixa intensidade, moderando a carga a ser trabalhada com diferentes tipos de pesos. Exclusivamente um trabalho anaeróbico.

Surgiu no Rio de Janeiro em 1930 pela professora Gretch Hillefild.

Ginástica Aeróbica

Surge na década de 1980, com a técnica vinda dos EUA, para o desenvolvimento do condicionamento cardiovascular.

Atividade predominantemente Aeróbica, possui componentes aeróbicos de alta e baixa intensidade, podendo ser moderada através de opções de movimentos mais intenso ou mais intermediários.

Porém o pouco conhecimento técnico e excessos levaram a uma série de lesões que a julgaram como “LEXIVA”.