

**2^a
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI2



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:



DATA:

**LAURYANNA
QUEIROZ**

**Educação
Física**

**Tipos De
Ginástica**

**Saúde Na
Escola**

14.05.2019

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

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.

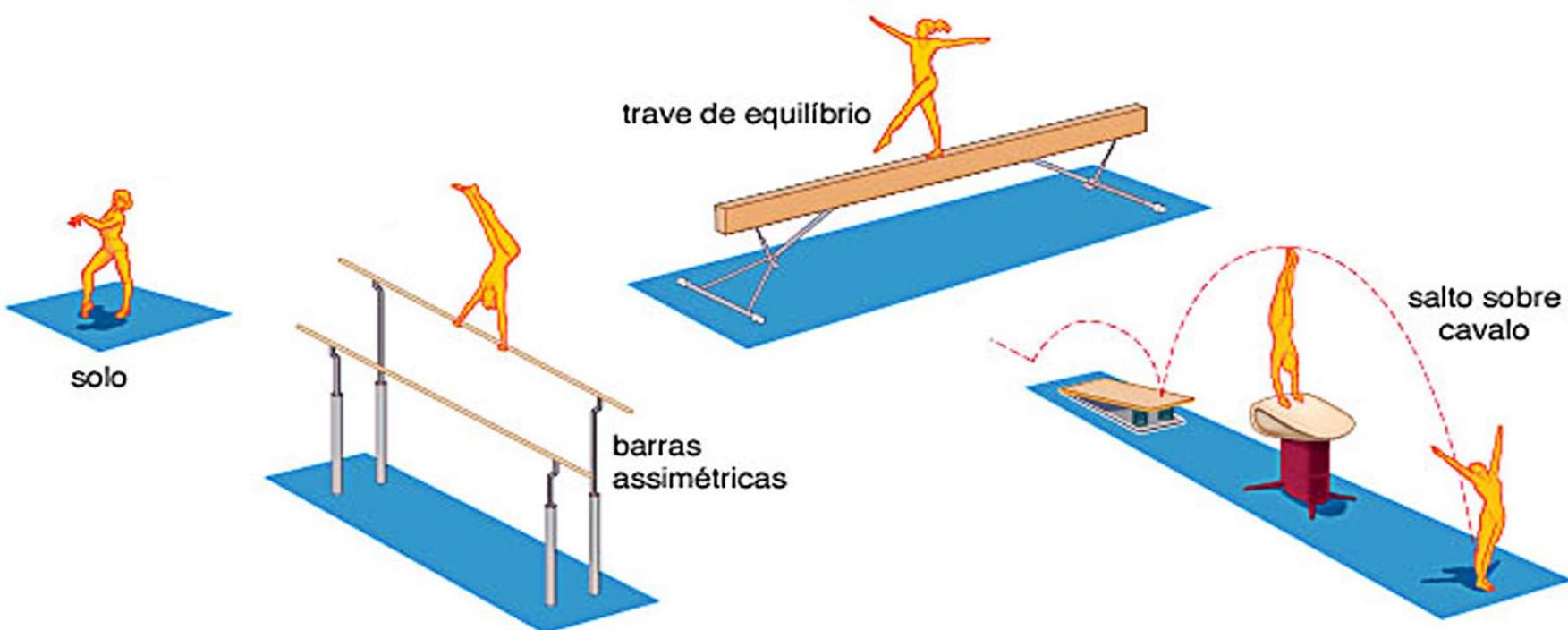
Segundo a concepção de Ginástica geral podemos classificar:

- 1) Ginástica e Dança: Ginástica Rítmica, Ginástica Jazz, Aeróbica, Condicionamento Físico, Ballet, Rock'n Rol/, Dança Moderna, Dança Teatro, Folclore;
 - 2) Exercícios com aparelhos: Ginástica com e sobre aparelhos, Trampolim, Tumbling, Acrobacias, Rodas Ginásticas;
 - 3) Jogos: Jogos Sociais, Jogos Esportivos, Jogos de Condicionamento Físico, Pequenos Jogos, Jogos de Reação
- J. Tabuleiro*

GINÁSTICA ARTÍSTICA

FEMININA

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.

SÍNCRONISMO



Maça



Fita



Corda



Bola

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 Hillefeld.



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”.



CROSSFIT

Método de treinamento de alta intensidade com movimentos de variação constante.

Surge na década de 1990, quando foi aceito um convite para preparar alguns oficiais, especialmente policiais e bombeiros. Criado por Greg Glassman, em Santa Cruz na Califórnia.



ATIVIDADE DE CASA