

**3ª  
SÉRIE**

## **CANAL SEDUC-PI3**



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA  
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**Educação  
Física**



CONTEÚDO:

**Tipos De  
Ginástica**



TEMA GERADOR:

**SAÚDE  
Na Escola**



DATA:

**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**

# 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.

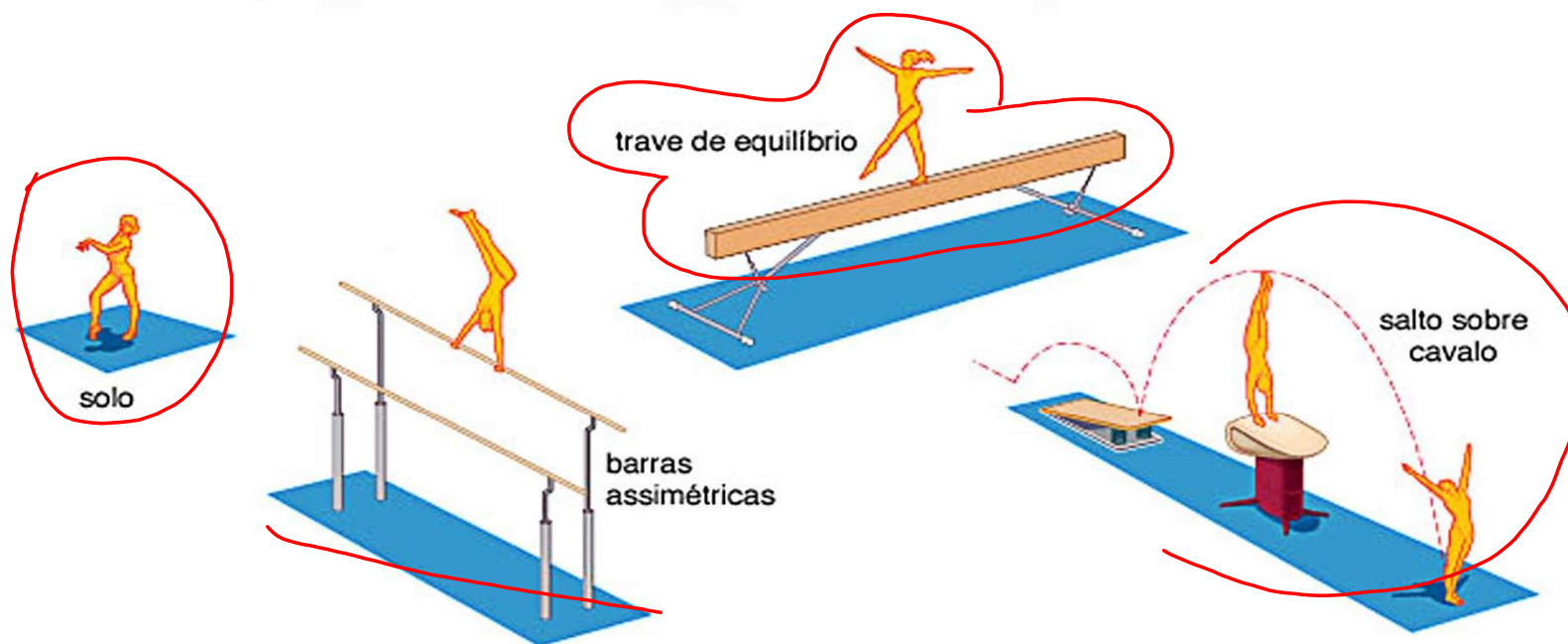
Segundo a concepção de Ginástica geral podemos classificar:

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

# GINÁSTICA ARTÍSTICA

## FEMININA

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

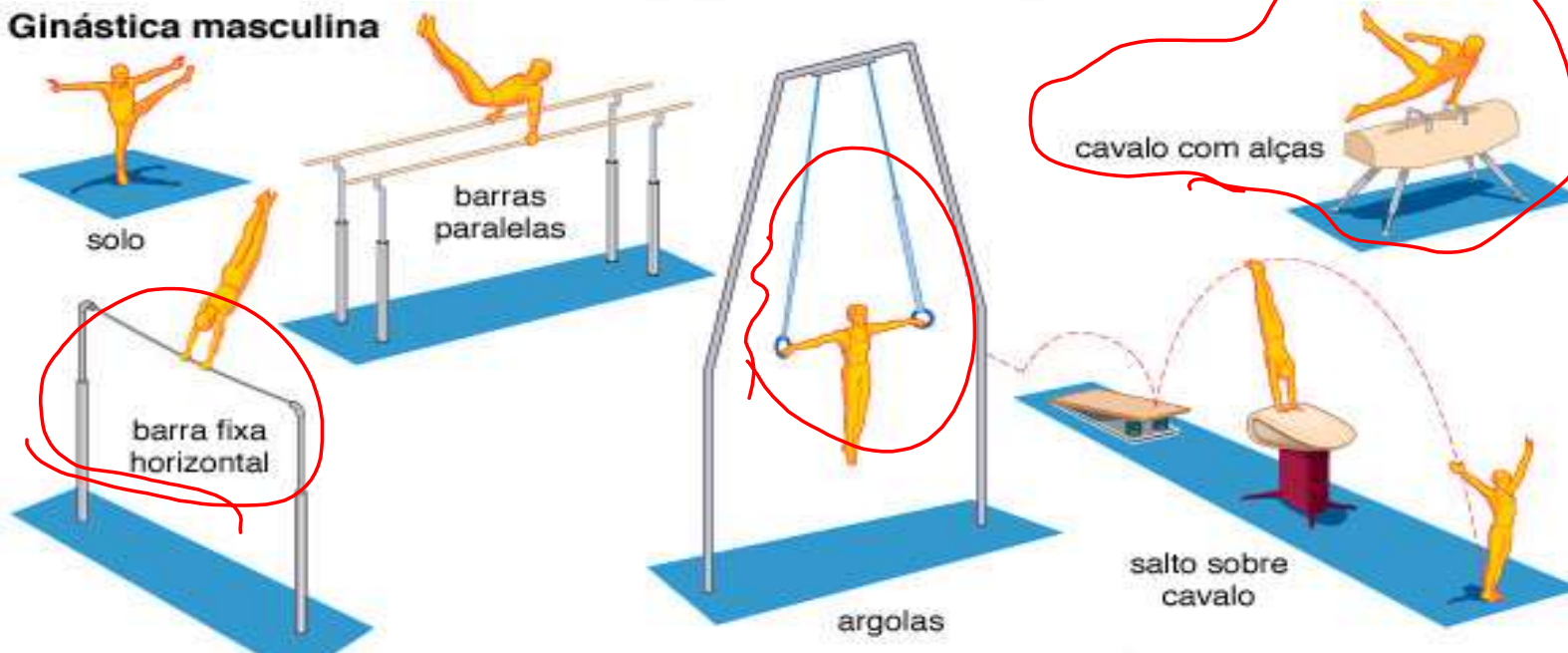




# MASCULINA

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

Ginástica masculina



# 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.



Sincronismo