

**3^a
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

3^a
SÉRIE

EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: LARYANNA QUEIROZ

PROGRAMA DE MEDIDA TECNOLÓGICA

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.

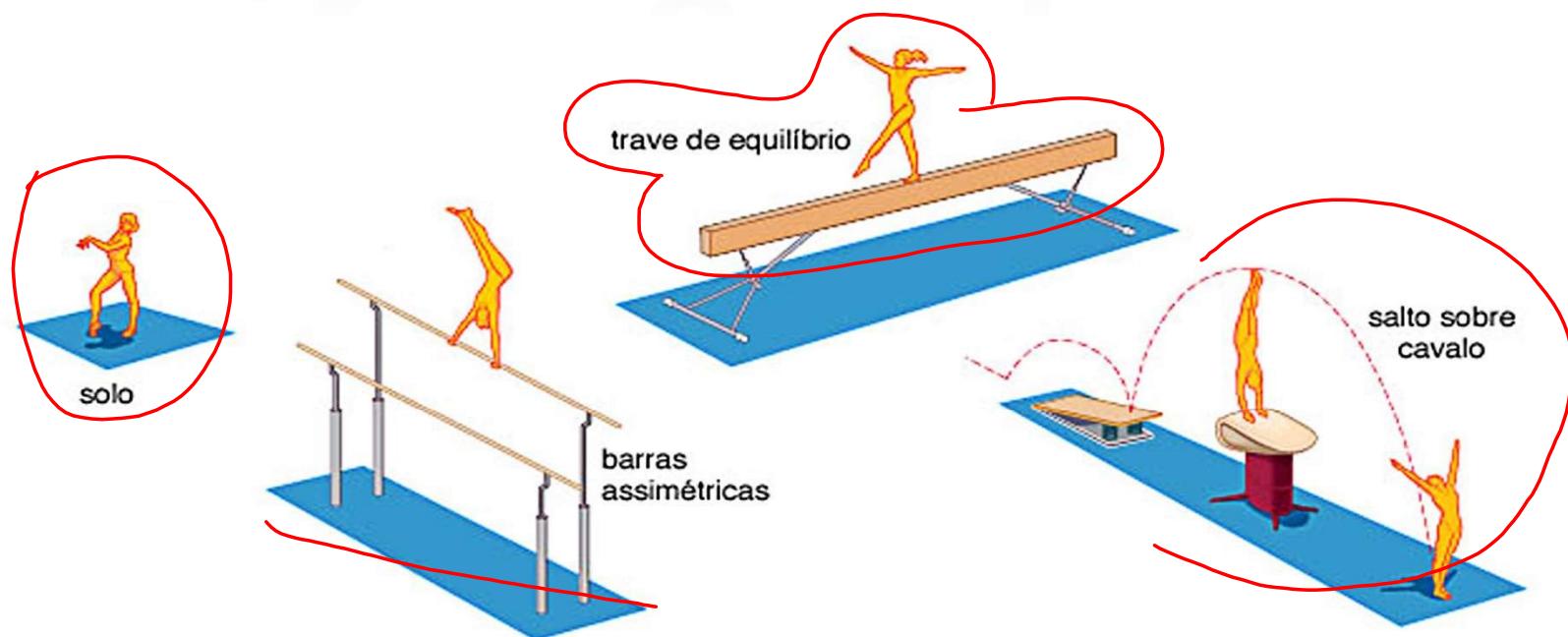
Segundo a concepção de Ginástica geral podemos classificar:

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