

2^a
SÉRIE

CANAL SEDUC-PI2



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**Educação
Física**



CONTEÚDO:

**Tipos de
Ginástica
(Continuação)**



TEMA GERADOR:

**Saúde na
Escola**



DATA:

22.05.2019

ROTEIRO DE AULA

➤ O que é Ginástica Aeróbica?

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”.

