



**1ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

**Geórgia
Soares**



DISCIPLINA:

**Educação
Física**



CONTEÚDO:

REVISÃO



TEMA GERADOR:

**Saúde na
Escola**



DATA:

10.07.2019

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

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.



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.



CrossFit

- Método de treinamento criado nos EUA, na década de 1990, após ser expulso de algumas academias pelos diferentes métodos aplicados com seus clientes, Greg, recebeu um convite para treinar militares oficiais.
- Greg Glassman adora comparar o CrossFit com um bote salva-vidas. Decidiu montar um espaço próprio em um centro chamado Spa Fitness.
- Eram as raízes do que se tornaria o CrossFit, método que combina movimentos funcionais, alta intensidade e variação constante. Em 2001, Greg abriu as portas do box inaugural, o CrossFit Santa Cruz.

O que é o método CrossFit?

O método CrossFit é realizado para estabelecer uma hierarquia de esforço e preocupação que se desenvolve da seguinte maneira:

- ❖ Dieta: forma a fundação molecular para o condicionamento físico e para a saúde.
- ❖ Condicionamento metabólico: desenvolve a capacidade em cada uma das três vias metabólicas, começando com a via aeróbica, depois, o ácido láctico e, posteriormente, a via de fosfocreatina.