



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## ATIVIDADE 1

# PONTE DO SABER



Disciplina: Educação Física

5º a 8ª séries (EJA)

## GINÁSTICAS



## Sentidos e Significados da Ginástica

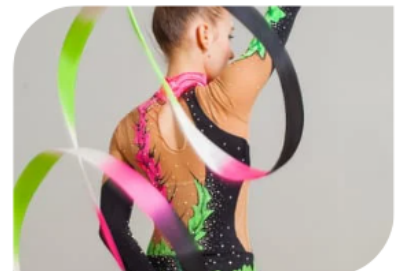


Você consegue identificar diferentes tipos de Ginástica realizadas nas praias, praças, academias, ginásios e outros espaços? Sabe qual a origem e significado do termo Ginástica?

Para poder responder a essas perguntas, é preciso aprofundar o estudo sobre o tema, pois a área da Ginástica é muito ampla.

A origem da palavra Ginástica vem do grego “Gymnastiké”, que significa a arte de fortificar o corpo e dar-lhe agilidade. Ao longo dos séculos, o uso da palavra foi se adaptando a contextos diferentes, mas sempre associada ao exercício físico. A influência na Educação Física Escolar foi tão grande que, durante algum tempo, as próprias aulas eram chamadas de Ginástica.

Hoje, a Ginástica pode ser compreendida e classificada de diversas formas. Observe as figuras a seguir:





### **PARA REFLETIR:**

Quais as possibilidades de práticas você observou nas imagens? Que outras formas de Ginástica você conhece? No seu bairro, há espaços destinados à prática de ginástica? Essas práticas são acessíveis a todos? Como a Ginástica pode melhorar sua qualidade de vida?

### **Referência:**

VIEIRA, Martha. A importância da ginástica enquanto conteúdo da Educação Física escolar. Efdeportes.com. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd180/a-importancia-da-ginastica.htm>> Acesso em: 28 de fevereiro de 2023.

### **DE ACORDO COM O TEXTO, RESPONDA:**

1. A origem da palavra Ginástica vem do grego “Gymnastiké” e significa:
  - A. ( ) A arte de fortificar o corpo e dar-lhe agilidade.
  - B. ( ) Esporte, em grego.
  - C. ( ) O mesmo que Educação Física.
  
2. Sobre a Ginástica, é correto dizer que:
  - A. ( ) Pode ser classificada em ginástica rítmica e acrobática, apenas.
  - B. ( ) Pode ser feita apenas por pessoas com boas condições econômicas.
  - C. ( ) É uma área ampla e existem diversos tipos de ginástica.