



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## ATIVIDADE 3

# PONTE DO SABER



Disciplina: Educação Física

5º a 8ª séries (EJA)

## GINÁSTICAS



### Ginástica e algumas de suas possibilidades

Existem diferentes tipos de ginástica. Alguns estão relacionados à melhoria das condições de saúde, qualidade de vida e estética e outros estão relacionados à competição e performance. Conheça algumas formas abaixo:



- **Ginástica de condicionamento físico ou de academia:** visa a aquisição, melhoria ou aprimoramento das condições física e estéticas, para atletas e não atletas (exemplos: musculação, hidroginástica, ginástica aeróbica e suas derivações: gap-glúteos, abdominais e pernas etc);



- **Ginástica competitiva:** reúne as modalidades competitivas, como a ginástica artística, rítmica, aeróbica, trampolim acrobático etc;



- **Ginástica terapêutica:** busca prevenir ou tratar doenças congênitas ou adquiridas (doenças cardíacas, asma etc);



- **Ginástica demonstrativa:** reúne elementos de todas as modalidades de ginástica; não tem como única característica a competição, objetiva também a interação social;



- **Ginástica laboral:** praticada no ambiente de trabalho, em um pequeno espaço de tempo (em geral de 10 a 15 minutos), principalmente com intenção profilática.

#### Referência:

DARIDO, S. C.; RANGEL. I. C. A. Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

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

1. A Ginástica que é praticada no ambiente de trabalho, em um pequeno espaço de tempo, é chamada de:  
  
A. ( ) Ginástica acrobática.  
B. ( ) Ginástica competitiva.  
C. ( ) Ginástica laboral.
  
2. Reúne elementos de todas as modalidades de \_\_\_\_\_ e não tem como única característica a competição, objetiva também a \_\_\_\_\_ social.  
Preenchem corretamente as lacunas:  
  
A. ( ) Ginástica e interação, respectivamente.  
B. ( ) Condicionamento e distração, respectivamente.  
C. ( ) Ginástica e distração, respectivamente.