



# 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



## Explorando a Diversidade e Significados da Ginástica ao Longo da História

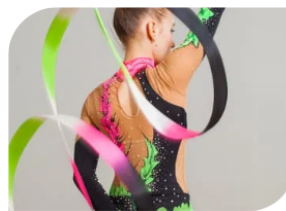
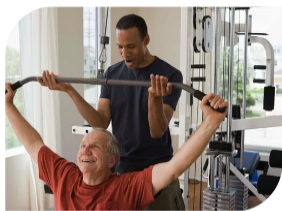


Você consegue identificar os variados tipos de ginástica praticados em diferentes espaços, como praias, praças, academias e ginásios? Já pensou na origem e na evolução do termo "ginástica" ao longo da história? Para compreender mais profundamente esse tema fascinante, vamos explorar não apenas a diversidade das práticas ginásticas, mas também seus significados ao longo do tempo.

A palavra "ginástica" tem sua origem no grego "Gymnastiké", que significa a arte de fortalecer o corpo e torná-lo ágil. Ao longo dos séculos, sua definição e prática foram moldadas por culturas e contextos variados, sempre mantendo uma ligação intrínseca com o exercício físico e o bem-estar.

Inicialmente, a ginástica era vista como uma forma essencial de preparação militar e treinamento atlético na Grécia Antiga. No entanto, com o tempo, sua importância se expandiu para incluir aspectos estéticos, terapêuticos e educacionais em diferentes civilizações ao redor do mundo.

Hoje, quando pensamos em ginástica, uma variedade de modalidades surge em nossa mente, desde a elegância da ginástica artística até a intensidade da calistenia. Através das imagens a seguir, vamos explorar algumas dessas modalidades:



### PARA REFLETIR:

Além das modalidades representadas nas imagens, quais outras formas de ginástica você conhece? Como essas práticas influenciaram a sua compreensão sobre o movimento e o corpo? Existe alguma modalidade que desperte seu interesse particularmente?

Considere também o contexto histórico em que essas práticas surgiram e como foram moldadas ao longo do tempo. Como a ginástica tem evoluído para atender às necessidades e interesses da sociedade contemporânea? Essas reflexões podem nos ajudar a compreender não apenas a diversidade das práticas ginásticas, mas também seus significados mais profundos em diferentes contextos culturais e históricos.

### 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. Inicialmente, a ginástica era vista como:

- A. ( ) Uma forma essencial de preparação militar e treinamento atlético na Grécia Antiga.
- B. ( ) Uma forma de diversão aplicada para as crianças.
- C. ( ) Uma forma de preparação para a formação de atletas.

2. Com o tempo, a importância da ginástica se expandiu para incluir aspectos \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ em diferentes civilizações ao redor do mundo:

Preenche corretamente as lacunas o indicado em:

- A. ( ) estéticos, terapêuticos e educacionais.
- B. ( ) atléticos, fitoterápicos e educacionais.
- C. ( ) atléticos, fitoterápicos e estéticos.