



**COLÉGIO SÃO MARCOS – EDUCAÇÃO INFANTIL,  
ENSINO FUNDAMENTAL I e II e Ens. MÉDIO.  
Rua José Maria de Paula, nº 1825 - Tel: (43) 3432- 4356  
CEP 86.900-000 Jandaia do Sul - Paraná**

## **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA 8º Ano**

Professora Ellen Tatiane

Auno (a) : \_\_\_\_\_

### **GINÁSTICA**

1- Relacione a coluna :

- 1- Ginástica Terapêutica
- 2- Ginástica Laboral
- 3- Ginástica de Condicionamento Físico
- 4- Ginástica de demonstração
- 5- Ginástica para todos

( ) É a ginástica praticada no ambiente de trabalho, em um curto espaço de tempo a fim de prevenir lesões, principalmente por movimentos repetitivos.

( ) Conhecida até 2008 por Ginástica Geral, é abrangente.

( ) São responsáveis pela utilização do exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças, como por exemplo o Alongamento, Pilates.

( ) Não há fins competitivos. Função principal é a interação social.

Quase não há limitações para sua prática.

( ) É a ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas do nosso corpo. Respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas.

2- Quais os tipos de Ginásticas Competitivas ?

---

---

---

3- A palavra Ginástica, surgiu do grego *Gymnastiké*, como arte de

\_\_\_\_\_ e também dar-lhe \_\_\_\_\_.

4- Cite 3 exemplos de Ginástica de conscientização ?

---

---

---