



**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 ?
