

Ginástica — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: A **ginástica** é uma atividade que desenvolve força, coordenação, flexibilidade e equilíbrio através de exercícios corporais. As principais modalidades são: **ginástica de solo** (exercícios no chão), **ginástica de aparelhos** (barras, argolas, etc.) e **ginástica rítmica** (com bola, fita, aro).

1. Modalidades da ginástica

a) Quais são as 3 principais modalidades da ginástica? _____

R: _____

b) O que é a ginástica de solo? _____

R: _____

c) O que é a ginástica rítmica? _____

R: _____

2. Elementos técnicos

a) Indica 3 elementos de ginástica de solo: _____

R: _____

b) Quais são os equipamentos da ginástica rítmica? _____

R: _____

c) Quais são os equipamentos da ginástica de aparelhos? _____

R: _____

3. Capacidades desenvolvidas

a) Quais capacidades condicionais são trabalhadas na ginástica? _____

R: _____

b) Quais capacidades coordenativas são desenvolvidas? _____

R: _____

c) Porque é que a flexibilidade é importante na ginástica? _____

R: _____

4. Segurança na ginástica

a) Indica 3 regras de segurança na ginástica: _____

R: _____

b) Porque é importante aquecer antes da ginástica? _____

R: _____

c) O que fazer se um colega se magoar? _____

R: _____

5. V ou F

a) A ginástica rítmica utiliza música e movimentos expressivos. → ____

b) A ginástica de solo é apenas para atletas profissionais. → ____

c) A ginástica melhora a postura e o equilíbrio. → ____

Soluções

1. a) Ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ginástica rítmica. b) Exercícios realizados diretamente no chão, sem equipamento. c) Ginástica que combina movimentos com equipamentos como bola, fita, aro e maças.
2. a) Estrela, roda, suspensão, rolamento, ponte. b) Bola, fita, aro, maças. c) Barras assimétricas, barras paralelas, argolas, cavalo com alças, salto.
3. a) Força, resistência e flexibilidade. b) Equilíbrio, coordenação geral, orientação espacial. c) Porque permite realizar movimentos com amplitude e precisão, evitando lesões.
4. a) Aquecer bem, usar equipamento adequado, ouvir o professor, não brincar durante os exercícios. b) Para preparar os músculos e articulações, evitando lesões. c) Avisar o professor imediatamente e não tentar ajudar sem orientação.
5. a) V — a ginástica rítmica combina movimentos com música e expressão. b) F — pode ser praticada por qualquer pessoa, em contexto escolar ou recreativo. c) V — os exercícios ginásticos melhoram postura e equilíbrio.