

Orientador(a): Magno Vila Castro Júnior

Discentes: Adriana Mourato, Jesiane Rodrigues, Lusilda Bezerra, Regilene Moreira, Raguél de Souza

Resumo

A ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia antiga, a partir dos exercícios físicos. A ginástica é dividida em modalidade; geral, rítmica, aeróbica , acrobática: A ginástica geral é uma série de exercícios com grande numero de repetições onde se trabalha grupos musculares diferentes, bastante requisitado nas academias, por fortalecer os músculos, melhora a coordenação motora , aumenta a capacidade cardiorrespiratória e ter gasto calórico. O presente estudo surgiu-o através das aulas pratica de educação física, realizada na Escola de tempo integral Joaquim Rosal Sobrinho com objetivo de mostrar como é desenvolvida a Ginastica em Geral. A ginastica geral na Educação Física pode ser básica, expressiva ou acrobática individual ou coletiva.

Palavra-chave: Ginastica; Esporte; Educação Física.