



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
REDE MUNICIPAL DE ENSINO
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES**

Escola: _____

Estudante: _____

Componente curricular: Educação Física

Etapa: Ensino Fundamental II

Período: 20/07/2021 a 31/08/2021

Turma: 6º ano

- As atividades das APCs serão adequadas de acordo com a limitação e necessidade de cada estudante pelo professor (a) de Apoio e Supervisão do Departamento de Coordenação de Educação de Inclusão Social.

CADERNO 5

AULA 1 e 2 – GINÁSTICA

História e origem da ginástica

A ginástica remonta à Grécia Antiga, porque os gregos tinham o hábito de praticar vários exercícios, como forma de cultuar o corpo e como preparação militar.

A palavra ginástica tem origem grega, e o seu significado decorre da sua prática entre os gregos. Assim, *gymnázein*, “exercício com o corpo nu”, traduz a forma como os gregos faziam exercícios, sem roupa. No entanto, a palavra *gymnázein* é traduzida como “treinar”.

A primeira escola de ginástica

Na Era Moderna, a ginástica foi fortemente impulsionada pelos alemães. Em 1811, com o objetivo de dar treinamento físico aos jovens, a primeira escola de ginástica ao ar livre foi fundada pelo alemão *Johann Friedrich Ludwig Jahn* (1778-1852).

<https://www.todamateria.com.br/ginastica/>



1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Onde surgiu a Ginástica?

b) Qual o objetivo da Ginástica em sua primeira escola?

AULA 3 e 4 – GINÁSTICA

TIPOS DE GINÁSTICA

A ginástica pode ser competitiva e não competitiva. Essa classificação depende do fato de a modalidade entrar ou não em competições, como as Olimpíadas. Dentre as modalidades de **ginástica não competitiva**, podemos citar: contorcionismo, cerebral, laboral, localizada, hidroginástica e a Ginástica de Condicionamento Físico.

Há 05 modalidades de ginástica competitiva:

- ginástica acrobática
- ginástica aeróbica
- ginástica artística
- ginástica rítmica
- ginástica de trampolim

<https://www.todamateria.com.br/ginastica/>

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Quais os tipos de Ginástica?

b) Cite 03 (três) modalidades de Ginástica Competitiva:

AULA 5 e 6 – GINÁSTICA

GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

É a ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas. Praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas. Englobam todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da aptidão física do indivíduo normal e/ou atleta. Ao longo da história a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade sempre associada a um estilo de época, a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo perfeito ou de cunho militar como o exemplo na formação das legiões romanas com suas longas marchas e treinos, mas essa relação entre a atividade física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído gradativamente ao longo de nossa evolução.

O incentivo a prática de atividade física tem acontecido através de todos os meios de comunicação, mas, ainda assim cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios, a desculpa mais frequente é a falta de tempo ou falta de condições para prática que é agravada pela economia de movimentos em nossa rotina, como a comodidades do controle remoto, telefone celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador e infelizmente parece ser um fenômeno de dimensões mundiais, pois uma das doenças associadas à falta de exercícios como a obesidade tem ocorrido em quase todo planeta. Para ressaltar o papel da atividade física basta comparar uma pessoa ativa fisicamente de 60 anos com um inativo de mesma idade, quando comparados a diferença são grandes, mas o que reflete em termos de qualidade de vida é que o ativo provavelmente terá maior facilidade de se movimentar, maior força muscular, flexibilidade e condicionamento tão importantes em sua vida diária.

<https://www.todamateria.com.br/ginastica/>

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

A) O que é Ginástica de Condicionamento Físico?

B) Quais os benefícios da Ginástica de Condicionamento Físico?

AULA 7 e 8 – GINÁSTICA

GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral é um conjunto de atividades físicas desenvolvidas para serem realizadas durante o expediente de trabalho, com foco em melhorar a disposição dos funcionários. Essa prática auxilia no combate ao desgaste físico e mental originado por esforços excessivos ou repetitivos no ambiente corporativo.

Sua origem se deu na Polônia, durante a década de 30, quando era comumente conhecida como “ginástica de pausa”. Nos anos seguintes, ela se disseminou pelo mundo, ganhando destaque na Europa e no Japão. No Brasil, a ginástica laboral ganha força nos anos 70 com o primeiro contrato para prestação de serviços de ginástica laboral do país, em 1978.

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

- Reduz o absenteísmo;
- Aumenta a produtividade;
- Melhora o engajamento dos colaboradores;
- Diminui o sedentarismo;
- Reduz a fadiga;
- Pode contribuir para reduzir os acidentes.



<https://www.todamateria.com.br/ginastica/>

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

A) O que é Ginástica Laboral?

B) Cite 03 (três) benefícios da Ginástica Laboral:

AULA 7 e 8 – DANÇAS URBANAS

O surgimento das Danças Urbanas

As primeiras manifestações surgiram na época da grande crise econômica dos EUA, em 1929, quando os músicos e dançarinos que trabalhavam nos cabarés ficaram desempregados e foram para as ruas fazer seus shows. Em 1967, o cantor James Brown lançou essa dança por meio do Funk. O Break, uma das vertentes do Street Dance, explodiu nos EUA em 1981 e se expandiu mundialmente, sendo que, no Brasil, devido à sua cultura, os dançarinos incorporaram novos elementos de dança. Em janeiro de 1991 foi criado na cidade de Santos, o primeiro curso de “Dança

de Rua" no Brasil, idealizado e introduzido pelo coreógrafo e bailarino Marcelo Cirino, baseado em trabalho prático e de pesquisa, desde 1982. O curso virou projeto e para alguns "religião", sempre com o apoio da Secretaria de Cultura da Prefeitura Municipal de Santos. Hoje sua repercussão mundial retrata o reconhecimento do trabalho e não um simples modismo.

Mais do que um estilo de dança influenciado por vários ritmos, a dança de rua sempre foi associada à cultura e a identidade negra, sobretudo a partir da década de 70. Nesse período, o movimento que teve início com a dança se estendeu para outras manifestações culturais e artísticas, como a pintura, a poesia, o grafite e o visual (modo de se vestir, de andar, etc.). A esse novo estilo nascido nos guetos nova-iorquinos (Bronx, Brooklin e Harlem) deu-se o nome de Hip – Hop.

<https://www.infoescola.com/danca/danca-de-rua/>



1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

A) Onde e quando surgiram as Danças Urbanas?

B) Onde surgiu o primeiro "Curso de Dança" no Brasil?

AULA 9 e 10 – DANÇAS URBANAS

AS DANÇAS URBANAS E SEUS ESTILOS

A dança de rua, ou Street Dance é um conjunto de estilos de danças que possuem movimentos detalhados (acompanhados de expressão facial), com as seguintes características:

- * Fortes
- * Sincronizados e harmoniosos
- * Rápidos
- * Simétricos de pernas, braços, cabeça e ombros
- * Assimétricos de pernas, braços, cabeça e ombros
- * Coreografados

As músicas, independente do estilo de Street Dance, têm a batida forte como principal característica.

Mais do que um estilo de dança influenciado por vários ritmos, a dança de rua sempre foi associada à cultura e a identidade negra, sobretudo a partir da década de 70. Nesse período, o movimento que teve início com a dança se estendeu para outras manifestações culturais e artísticas, como a pintura, a poesia, o grafite e o visual (modo de se vestir, de andar, etc.). A esse novo estilo nascido nos guetos nova-iorquinos (Bronx, Brooklin e Harlem) deu-se o nome de Hip – Hop.

Os quatro elementos culturais que compõem o movimento Hip – Hop são: rap (ritmo e poesia), grafites (assinaturas), Dj's e Mc's, e Street Dance.

Alguns autores dividem a dança de rua em dois tipos: o Hip – Hop (movimento cultural, de rua) e a Street Dance (dança oriunda de academias e escolas de dança).

<https://www.mundodadanca.art.br/2015/07/dancas-urbanas.html>

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Quais as características dos movimentos das Danças Urbanas?

b) Quais os elementos culturais que compõem o movimento Hip – Hop?



AULA 11 e 12 – DANÇAS URBANAS

A importância das Danças de Rua

A partir do entendimento da trajetória por meio da qual se constituiu a dança de rua, é inegável a importância dessa manifestação, tanto para o movimento do qual emerge quanto para conjunturas socioculturais procedentes. Entretanto, além dessa importância, a prática da modalidade também apresenta grande relevância ao nível mais individual, especificamente quanto ao desenvolvimento de potencialidades individuais, entre as quais:

- Lazer;
- Autoconfiança;
- Musicalidade;
- Coordenação;
- Saúde;
- Laços sociais;
- Criatividade.
-

Esses e outros aspectos, inerentes à prática da dança de rua, são fatores estimulantes da promoção da prática dessa modalidade, por meio da qual os sujeitos podem desenvolver capacidades e aprimorar habilidades humanas. Desse modo, ressalta-se a importância para o indivíduo, tanto quanto para o coletivo, da prática dessa modalidade.

<https://www.mundodadanca.art.br/2015/07/dancas-urbanas.html>

1- Leia o texto com atenção e faça o exercício abaixo.

a) Enumere os benefícios ocasionados pela Dança Urbana:

