



**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: 7º 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 DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

A Ginástica no Brasil

No Brasil, a ginástica olímpica chegou em 1824, trazida pelos alemães que colonizaram o Rio Grande Sul. No dia 16 de novembro de 1858 a Sociedade de Ginástica de Joinville foi fundada. A participação do Brasil em campeonatos internacionais tem início em 1951, quando foi disputado o I Jogos Desportivos Pan-Americanos, e em 1979 foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica.

Entre 1978 e 2008, o Brasil conquistou 43 medalhas em Ginástica, sendo 38 em jogos Pan-Americanos e 05 em campeonatos mundiais. Entre 2009 e 2019, esse número aumenta para 51 medalhas, sendo 04 conquistadas em Jogos Olímpicos, 40 em Jogos Pan-Americanos e 07 em Campeonatos mundiais.

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

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

a) Em que ano a Ginástica chegou ao Brasil?

b) Em que ano o Brasil começou a participar de Campeonatos Internacionais de Ginástica?



AULA 3 e 4 – GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

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 DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Realizar atividades físicas, especialmente os exercícios incorporados na ginástica de condicionamento físico, é de extrema importância para um organismo saudável e maior qualidade de vida.

A palavra “condicionamento” – pode se referir a vários tipos diferentes de exercício. O condicionamento corporal refere-se a exercícios que aumentam sua força, velocidade, resistência ou qualquer outro atributo físico.

Exercícios da ginástica de condicionamento físico, quando realizados com frequência e de maneira adequada, podem reduzir a gordura, aumentar o tônus muscular e preparar o corpo para os rigores do esporte.

Princípios básicos da ginástica de condicionamento físico

Praticamente todos os exercícios que você faz em casa ou na academia são uma forma de condicionamento físico, mas você deve projetar exercícios equilibrados para tirar o máximo proveito de sua rotina. Para isso é importante entender os princípios por trás de cada tipo de atividade.

<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 7 e 8 – GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Condicionamento Aeróbico

Quando você sai para um mergulho matinal, para correr ou fazer sua rotina de 30 minutos no elíptico, você está colocando seu corpo através de condicionamento físico aeróbico.

O objetivo principal do condicionamento aeróbico é usar grupos musculares maiores por longos períodos, aumentando sua resistência no processo. O exercício aeróbico pode reduzir o peso, aumentar a resistência, fortalecer o coração e manter as artérias limpas.

Condicionamento anaeróbico

O exercício anaeróbico, que às vezes é chamado de condicionamento físico metabólico, envolve exercícios curtos e intensos que usam músculos de contração rápida. A ginástica de condicionamento físico metabólico abrange exercícios como burpees, pular corda, e movimentos de agachamento.

De acordo com algumas pesquisas, quatro minutos de treinamento intervalado equivalem a trinta minutos na esteira, quando se compara a capacidade de aumentar a resistência cardiovascular, e ainda tem o benefício adicional de aumentar a resistência muscular.

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

a) Quais os dois tipos de Ginástica abordada no texto?

b) Cite 02 (dois) benefícios da Ginástica Aeróbica:



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

AULA 9 e 10 – 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.

<http://www.artisanballet.com.br/blog/88-conheca-a-historia-das-dancas-urbanas>

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 11 e 12 – 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:

<ul style="list-style-type: none"> * Fortes * Sincronizados e harmoniosos * Rápidos 	<ul style="list-style-type: none"> * 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).

<http://www.artisanballet.com.br/blog/88-conheca-a-historia-das-dancas-urbanas>

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?

