



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

Escola: _____
Estudante: _____

Componente curricular: Educação Física
Período: 01/06/2021 a 28/06/2021

Etapa: Ensino Fundamental II
Turma: 8º 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.

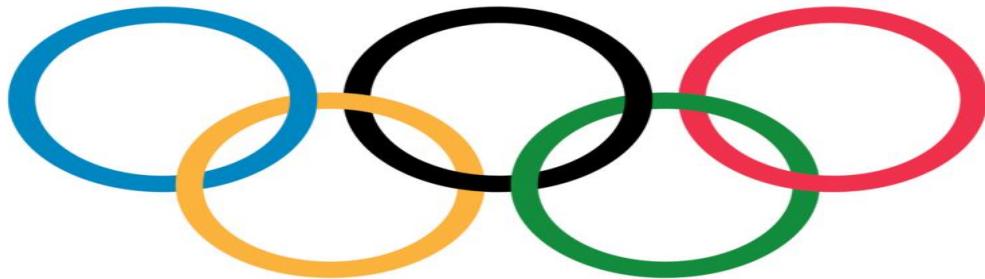
CADERNO 4

AULA 1 e 2 – ESPORTES

A BANDEIRA DOS JOGOS OLÍMPICOS

Hasteada pela primeira vez numa edição de Olimpíada em Antuérpia-1920, a bandeira olímpica completa em 2020 um centenário de tradição. Ela foi criada por Barão de Coubertin em 1913 e foi apresentada oficialmente no Congresso do COI (Comitê Olímpico Internacional) em 2014. Apesar disso, ela demorou mais seis anos para começar a ser utilizada nos Jogos.

SIGNIFICADO



Os anéis representando os cinco continentes ficam no centro da bandeira olímpica

A primeira bandeira olímpica media 3 m x 2 m e foi costurada na loja Bon Marché, em Paris. Os anéis entrelaçados representam os continentes. O azul é a Europa; o amarelo, a Ásia; o preto, a África; o verde, a Oceania; e o vermelho, a América.

“A bandeira olímpica tem fundo branco com cinco anéis entrelaçados no centro: azul, amarelo, preto, verde e vermelho. Esse desenho é simbólico. São os cinco continentes unidos pelo Olimpismo, enquanto pelo menos uma das seis cores aparece em todas as bandeiras nacionais do mundo no presente momento”, escreveu Barão de Coubertin em texto publicado em 1931.

BANDEIRA OLÍMPICA NA CERIMÔNIA DE ABERTURA

A bandeira olímpica tem um papel importante na cerimônia de abertura. Ela é hasteada logo depois que o chefe de estado da cidade-sede declara oficialmente os Jogos abertos. É a última parte

do protocolo antes da entrada em cena da tocha olímpica, que ainda passa pelas mãos de alguns atletas até chegar até o escolhido para levá-la até a pira e acendê-la.

Nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, a bandeira olímpica foi carregada por Joaquim Cruz (atletismo), Emanuel Rêgo (vôlei de praia), Marta (futebol), Sandra Pires (vôlei de praia), Oscar Schimdt (basquete) e Torben Grael (vela), além da juíza Ellen Grace e de Rosa Celia Pimentel, fundadora da instituição Pró-Criança Cardíaca, representantes da sociedade civil.

<https://www.olimpiadatododia.com.br/curiosidades-olimpicas/241829-bandeira-olimpica/>

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

a) Qual o significado dos Anéis na Bandeira Jogos olímpicos?

b) Quando a bandeira dos Jogos Olímpicos foi hasteada pela primeira vez?

AULA 3 e 4 – AVALIAÇÃO BIMESTRAL

AULAS 5 e 6 - ESPORTES TÉCNICO-COMBINATÓRIO

HISTÓRIA, DEFINIÇÃO E TIPOS DE GINÁSTICA

A **ginástica** é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e, também as não competitivas, como as praticadas em academias. A ginástica muitas vezes é procurada para quem quer melhorar o corpo, emagrecer ou até mesmo fortalecer os músculos e também melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente.



Ginasta. Foto: I T A L O / Shutterstock.com

A ginástica desenvolveu-se efetivamente na Grécia antiga, a partir dos exercícios que os soldados praticavam, incluindo habilidades e também acrobacias.

A palavra Ginástica, surgiu do grego *Gymnastiké*, que é a arte de fortificar o corpo e também dar-lhe agilidade. Ela se tornou um esporte olímpico a partir da Grécia, pois os gregos começaram a utilizar nas Olimpíadas de Atenas no ano de 1896, mas só para os homens. E foi no ano de 1928 que a participação das mulheres foi liberada em Amsterdã.

Como foi citada no começo do texto a ginástica é classificada em duas modalidades, as competitivas e não competitivas. Entre as competitivas estão:

- **Ginástica acrobática:** que tem como objetivo fazer acrobacias de forma que se tenha habilidade, força, equilíbrio, flexibilidade e também é realizada em equipe;
- **Ginástica artística:** também é uma forma que se deve ter força, equilíbrio e habilidade, um exemplo, é o cavalo de alças;
- **Ginástica rítmica:** esta modalidade envolve movimentos em forma de dança em variados tipos e dificuldades e também com a utilização de pequenos equipamentos;
- **Ginástica de Trampolim:** nesta modalidade são usados um e dois trampolins para um ou dois atletas que devem executar uma série de dez elementos;

Entre as não-competitivas estão:

- **Contorcionismo** que consiste em exercitar movimentos de flexibilidade poucos comuns e geralmente é mais usado em espetáculos de circo;
- **Ginástica cerebral:** praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro;
- **Ginástica laboral:** geralmente praticada no ambiente de trabalho para funcionários, durante o horário de trabalho, para se evitar lesões de esforços repetitivos;
- **Ginástica localizada de academia:** são os exercícios feitos em academias que ajudar o condicionamento físico e também emagrecer e para alguns também o fortalecimento muscular ;
- **Hidroginástica:** melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória e como o nome já diz é uma ginástica praticada na água;

Além de muitos procurarem ela para dar formas ao corpo e também ajudar a emagrecer, ela também é mostrada como forma de arte, como por exemplo, a ginástica olímpica. A ginástica não consiste apenas em exercícios feitos em academia, de certa forma ela é tudo que faz você movimentar seu corpo de forma que se exercente.

Referências:

<http://www.copacabanarunners.net/ginastica-2.html>
<http://nspublio.sites.uol.com.br/>
<http://pt.oboulo.com/ginastica-exercicios-tradicionalis-novas-tendencias-e-materiais-alternativos-revisao-de-58852.html>

1- Marque X na questão correta.

Qual a origem da palavra Ginástica?

- Ginnastika
- Gymnastiké
- Ginastiqué

2 – Cite 02 modalidades de Ginástica competitiva:

