



**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:** 9º 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**

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 mundial, 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.

[Downloads/ed.fisica-8oano-ijg-31072020%20\(2\).pdf](#)

Leia o texto e responda as questões:

1- Como se deu a origem da ginástica?

\_\_\_\_\_

2- Qual a importância da ginástica de condicionamento físico?

\_\_\_\_\_

3- O que os Gregos buscavam com a prática de atividade física?

\_\_\_\_\_

4- Em sua opinião, o que tem dificultado a prática de atividade física pela população mundial?

\_\_\_\_\_

**AULA 3 e 4 -****Ginástica laboral**

Como o próprio nome já diz, é a ginástica realizada no ambiente laboral, ou seja, no próprio posto de trabalho ou em algum espaço físico da empresa. A ginástica laboral é uma série de exercícios de curta duração, entre 10 e 15 minutos, que envolve técnicas de alongamento da cabeça, tronco, membros superiores e inferiores e técnicas de respiração. Durante os exercícios é trabalhado percepção corporal, reeducação de postura e compensação muscular. A ginástica laboral apresenta baixa intensidade e tem como objetivo melhorar a saúde dos colaboradores. Além disso é indicada para:

- Melhorar o sistema cardíaco, respiratório e esquelético;
- Reduzir a sensação de fadiga e esgotamento ao fim do dia;
- Combater doenças ocupacionais (como LER/DORT, estresse, depressão e ansiedade); Aumentar a atenção e a concentração;
- Melhorar a consciência corporal (melhora do condicionamento físico, flexibilidade, coordenação e resistência);
- Minimizar a monotonia, sensação de tédio e infelicidade;
- Descontrair e melhorar a disposição.

<https://beecorp.com.br/blog/ginastica-laboral/>

Responda:

1- Quais são os benefícios da ginástica laboral?

---



---

2- Ginástica laboral surge da necessidade de prevenir?

---



---

3- Durante os exercícios o que é trabalhado na ginástica laboral?

---



---

4- A ginástica laboral tem como objetivo melhorar?

---



---

**Aula 5 e 6 -****Ginástica**

A ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, a partir dos exercícios físicos feitos pelos soldados, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo.

A palavra ginástica é originária do grego “gymnázzein”, que significa treinar e, em sentido literal, exercitar-se nu (forma como os gregos exercitavam-se no período em que a ginástica se destacou).

A ginástica caiu em desuso com o domínio romano. No início do século XVIII, foi retomada com ênfase na Europa com a Escola Alemã, de movimentos lentos e ritmados, e com a Escola Sueca, que introduziu aparelhos na prática do desporto.

As duas escolas exerceram influência no desenvolvimento do sistema de exercícios físicos idealizados por Friedrich Ludwig Jahn, origem da ginástica artística praticada atualmente.

As modalidades de ginástica são: ginástica geral, ginástica rítmica, trampolim, ginástica aeróbica e ginástica acrobática.

<https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica.htm>

Responda:

1-Defina o que é Ginástica?

---



---

2-Qual século a ginástica foi retomada

( ) XX

( ) XVIII

( ) IX

3-Quais são as modalidades da ginastica?

## Aula 7 e 8 -

### **Ginástica rítmica**

Ginástica rítmica é um tipo de ginástica desenvolvida com movimentos corporais baseados nos elementos do balé e da dança teatral, numa mistura de arte, criatividade e capacidade física, cuja execução é realizada em sincronia com a música.

Esse ramo da ginástica, também chamado de Ginástica Rítmica Desportiva – GRD, foi reconhecido como modalidade esportiva essencialmente feminina em 1962 pela Federação Internacional de Ginástica. Portanto, nas Olimpíadas e Campeonatos apenas as mulheres participam da competição individualmente ou em equipe. As apresentações da ginástica rítmica variam entre 2min15s e 2min30s para equipes e entre 1min15s e 1min30s para execuções individuais. Mesclando os movimentos da ginástica tradicional com a dança, surgiu a ginástica rítmica, que começou a ser reconhecida no final da Primeira Guerra Mundial, durante a década de 20 por escolas de ginástica, mesmo sem regras definidas.

No século XVIII, a tentativa de agregar emoção à execução dos movimentos fez com que Jean Georges Noverre e François Delsarte idealizassem a “ginástica moderna”, também chamada de “ginástica expressiva”, sob influência do Movimento Expressionista de Munich. Em 1961, a Federação Internacional de Ginástica incorporou esse tipo de ginástica às competições e instituiu a primeira Comissão Técnica da Federação Internacional de Ginástica. Heinrich Medeau foi responsável por incluir aparelhos, como o arco, a bola e a maça, na execução dos movimentos rítmicos corporais.

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

Responda:

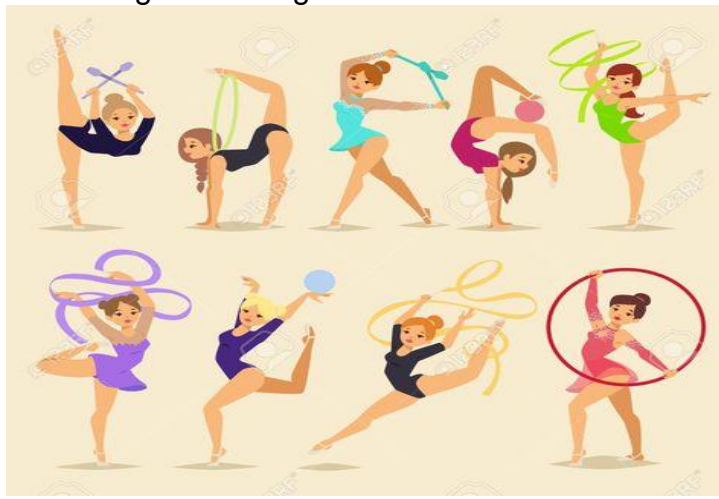
1- Defina o que é Ginástica rítmica?

2- Quando a modalidade esportiva foi reconhecida?

3- Explique a diferença entre “ginástica moderna” e “ginástica expressiva”.

4- Quais são os aparelhos utilizados para execução dos movimentos?

5- Observe os movimentos na imagem em seguida descreva os movimentos corporais da ginástica



**Aula 9 e 10 -****Conheça os benefícios das ginásticas rítmica e acrobática**

Além de melhorias na saúde física, essas modalidades esportivas auxiliam no desenvolvimento cognitivo de crianças e adolescentes. A ginástica rítmica e a ginástica acrobática são duas modalidades atléticas que, apesar de terem perfis distintos, apresentam um ponto em comum: contribuem para o desenvolvimento de crianças e adolescentes. Em Brasília, assim como em todo o Brasil, as práticas ainda não são tão difundidas. Antes de entender qual é o elo entre as duas práticas é necessário diferenciá-las. A ginástica rítmica é caracterizada por movimentos corporais baseados no balé e na dança teatral em sincronia com a música. “É um esporte muito bonito e envolvente, tanto no visual quanto no auditivo. Ela está estreitamente ligada à música, ao ritmo e ao movimento. Tudo isso precisa estar entrelaçado”, define Kelly Espinola, responsável técnica da Associação Candanga de Ginástica Rítmica (ACGR).

Já a ginástica acrobática consiste na execução de exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio sem a utilização de aparelhos senão o próprio corpo. A presidente técnica da Associação de Ginástica Acrobática do Distrito Federal (AKROS), Márcia Colognese, observa que a prática é muito associada à arte circense pela semelhança de movimentos. “Muitos confundem a nossa modalidade com os espetáculos de circo, porque ela tem características similares. Parece uma coreografia de dança com acrobacia.”

<https://www.correiobraziliense.com.br/revista-do-correio/2021/03/4914082-conheca-os-beneficios-das-ginasticas-ritmica-e-acrobatica.html>

Leia o texto e responda:

1- Descreva as diferenças da ginástica rítmica e ginástica acrobática.

---

2- Quais benefícios para a saúde essa modalidade proporciona?

---

3- Explique porque a prática é muito associada à arte circense.

---



---

**Aula 11 e 12 -****O que é Yoga?**

O Yoga é uma prática que tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam para o controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem estar e a disposição, podendo ser praticada por homens, mulheres, crianças e idosos. Para ter todos os benefícios do Yoga, são necessários pelo menos 3 meses de prática, pois à medida que a pessoa vai praticando a atividade, consegue ter maior consciência corporal e passa a controlar melhor a mente para que ela influencie o corpo e, assim, todo o organismo trabalhe de forma harmônica e equilibrada.

**Alguns dos benefícios que o Yoga pode trazer para a saúde, são:**

1. Diminui o estresse e ansiedade:

A meditação praticada no Yoga faz com que a pessoa se concentre no presente, desocupando a mente de problemas do passado ou futuro, o que proporciona equilíbrio emocional, sensação de paz interior, bem estar e equilíbrio da mente para as situações do dia-a-dia.

Além disto, também ajuda no tratamento da depressão, devido à sensação de relaxamento, com aumento da autoconfiança, otimismo, concentração, diminuição da irritabilidade e melhora das relações interpessoais.

## 2. Promove condicionamento físico

Os exercícios, técnicas e posturas desta atividade podem melhorar a resistência e fortalecimento dos músculos, de forma mais ou menos intensa, a depender do estilo e modalidade do Yoga praticado.

Isto ajuda a melhorar o desempenho do corpo para atividades físicas e tarefas diárias, aumenta a massa magra e deixa o corpo em forma, com maior definição e músculos tonificados.

## 3. Facilita o emagrecimento:

Um dos principais motivos que a prática do Yoga causa perda de peso é devido ao controle da ansiedade e vontade de comer, diminuindo a quantidade de calorias consumidas no dia.

Os exercícios e posições realizados também auxiliam na perda de gordura, mas isto varia de acordo com o estilo praticado, menos nos mais tranquilos, como Iyengar ou Tantra Yoga, ou mais nos dinâmicos, como Ashtanga ou Power Yoga, por exemplo.

## 4. Alivia dores corporais:

Com o Yoga, a pessoa passa a ter maior consciência corporal, o que significa que ela terá maior percepção da postura, da forma como anda, como senta e sinais de tensão muscular. Desta forma, é possível corrigir alterações, como contraturas, para que qualquer alteração seja resolvida e a estrutura muscular fique relaxada, sem causar danos à coluna e articulações do corpo.

<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-yoga/>

Responda:

1-Descreva o que é yoga.

---



---

2- Qual objetivo do yoga?

---



---

3- A medida que a pessoa vai praticando a atividade, consegue ter maior?

---



---

4-Quais os benefícios o yoga pode trazer para a saúde?

---



---

5- Para auxiliar em seu autocuidado durante esse momento de pandemia, a Yoga pode ser uma arma poderosa no combate ao estresse e à ansiedade? Justifique sua resposta.

---



---



---



---



---