Prefeitura de Ládario
Secretária Municipal de Educação
Escola Municipal Professor João Baptista

Aluno (a) _____6º ano C/Período: Vespertino

Data: 12 e 16 de fevereiro de 2021

Professora: Glenda Sabatel

Conteúdo: Ginastica de Condicionamento Físico

Cod. De Habilidades: (EF67EF08) (EF67EF09) (EF67EF10)

Educação Física

Sejam bem-vindos ao ano letivo de 2021, sou a professora Glenda Sabatel e no primeiro bimestre trabalharemos o tema da Ginastica, sua história, origem, modalidades, dando uma ênfase maior no conteúdo da Ginastica de Condicionamento Físico, possibilitando um entendimento sobre o aumento do sedentarismo durante a Pandemia do COVID-19 e seus malefícios.

Estudos mostram que os níveis de exercício caíram durante o isolamento e permaneceram mais baixos do que o normal, mesmo onde as restrições foram suspensas.

A empresa norte-americana comercializadora de relógios inteligentes e aplicativo de monitoramento de atividade física, Fitbit, apresentou em seu blog, em 22 de março de 2020, dados de 30 milhões de usuários que mostraram uma redução entre 7% e 33% no número de passos dados por dia.

Segundo Thiago Peçanha, Primeiro autor do artigo de revisão no American Journal of Physiology realizado por pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM-USP), disse em entrevista à Agência FAPESP, que no Brasil, há um levantamento feito pelo pesquisador Raphael Ritti-Dias pela internet com mais de 2 mil voluntários. Mais de 60% afirmam ter reduzido seu nível de atividade física após o início da quarentena.

O artigo aponta ainda que o aumento do sedentarismo durante o período da quarentena, por conta da pandemia da COVID-19, pode contribuir para a deterioração da saúde cardiovascular, aumento da obesidade e de outras doenças, mesmo que a inatividade física seja por um curto período de tempo (1 a 4 semanas), afetando principalmente os idosos e portadores de doenças crônicas.

Uma solução para esse problema é a prática de exercícios em casa. "Uma pessoa precisa fazer ao menos 150 minutos de atividade física moderada a intensa por semana para ser considerada ativa, de acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde [OMS] e das sociedades médicas. O uso de academias e centros esportivos ficará limitado nos próximos meses, mesmo após o fim da quarentena. A atividade física realizada no ambiente domiciliar surge como uma alternativa interessante", diz Tiago Peçanha, que apresenta uma série de evidências científicas relacionadas ao impacto de curtos períodos de inatividade física sobre o sistema cardiovascular.

Toda atividade física é considerada benéfica, sejam elas, voltadas para o esportes e lazer (como a prática da dança, por exemplo), para o trabalho, que pode ser realizada

como parte do trabalho e de atividades domésticas cotidianas, como jardinagem e limpeza e para o transporte com caminhadas e uso de bicicleta para se locomover.

Recomendações para cada grupo:

Crianças e adolescentes (5 a 17 anos) - Fazer pelo menos 60 minutos por dia de atividade física com intensidade de moderada a vigorosa, principalmente aeróbica. Atividades aeróbicas intensas, assim como as que fortalecem músculos e ossos, devem ser incorporadas pelo menos 3 dias por semana.

Adultos (18 a 64 anos) - Fazer ao longo da semana pelo menos de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada; ou de 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa. Também é possível fazer uma combinação equivalente dos dois tipos de exercício. Devem fazer atividades de fortalecimento muscular em intensidade moderada ou alta, que envolvam todos os principais grupos musculares, em 2 ou mais dias por semana.

Idosos (65 anos ou mais) - Devem seguir a mesma recomendação de minutos de atividade física aeróbica que os adultos, assim como fazer exercícios de fortalecimento muscular em 2 ou mais dias. Além disso, é indicado que façam atividades que trabalhem o equilíbrio funcional e o treinamento de força em intensidade moderada ou alta, em 3 ou mais dias por semana, para aumentar a capacidade funcional e evitar quedas.

Mulheres grávidas e puérperas - Fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada durante a semana. É recomendado incorporar uma variedade de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular. Adicionar um alongamento suave também pode ser benéfico. Alguns tipos de atividades devem ser evitados, como as com risco de queda, por exemplo. É importante consultar seu médico.

REFERENCIA

https://www.acidadeon.com/on-run/NOT,0,0,1565559,os-riscos-do-aumento-do-sedentarismo-veja-quais-sao-as-consequencias.aspx –Site ONRUN – Acessado dia 22/02/2021

https://actbr.org.br/post/sedentarismo-causado-pela-covid19-pode-vir-a-causar-uma-nova-pandemia-alerta-oms/18724/ - Site ACT Promoção da Saúde – Acessado dia 22/02/2021

Agora é a sua vez.

1- Elaborem um texto de no mínimo oito linhas, contando como está a sua rotina durante a quarentena do COVID-19, se estão brincando, exercitando-se, praticando algum esporte, se estão ajudando com os afazeres domésticos, entre outras coisas.

Prefeitura de Ládario
Secretária Municipal de Educação
Escola Municipal Professor João Baptista

Aluno (a) _____6º ano C/Período: Vespertino

Data: 19, 23 e 26 de fevereiro de 2021

Professora: Glenda Sabatel

Conteúdo: Ginástica de Condicionamento Físico

Cod. De Habilidades: (EF67EF08) (EF67EF09) (EF67EF10)

Educação Física

História da Ginástica

A ginástica tem sua origem na Grécia Antiga, quando os gregos adquiriram o hábito de praticar vários exercícios, como forma de cultuar o corpo e como preparação militar.

A palavra ginástica tem origem grega, gymnádzein, "exercitar-se nu", traduz a forma como os gregos faziam exercícios "sem roupa", no entanto, a palavra gymnádzein é traduzida como "treinar".

Com o domínio romano, o desporto esteve em desuso, retomando com ênfase no final do século XVIII, na Europa, com a Escola Alemã, caracterizada por movimentos lentos e ritmados, e com a Escola Sueca, que introduziu aparelhos em sua prática.

Na Era Moderna, a ginástica foi fortemente impulsionada pelos alemães, com o objetivo de dar treinamento físico aos jovens e em 1811 a primeira escola de ginástica ao ar livre foi fundada pelo alemão Johann Friedrich Ludwig Jahn (conhecido como o pai da Ginastica).

Depois de o reino alemão da Prússia ter sido derrotado pela França na Batalha de Jena, Johann Jahn, começou a incentivar os jovens a treinarem para que fossem capazes de defender a sua Pátria em batalhas.

No Brasil, a ginástica olímpica chegou em 1824, trazida pelos alemães que colonizaram o Rio Grande do 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 disputou o I Jogos Desportivos Pan-Americanos, e em 1979 foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica.

A Prática da Ginástica

A ginástica é uma prática esportiva que se divide em dois tipos, as ginásticas competitivas e as não competitivas, envolvendo a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora.

As competitivas são as modalidades existentes em competições como as Olimpíadas, além de trabalhar com a estrutura física, através de movimentos que

exigem força, elasticidade, agilidade, exercitam também o intelecto dos praticantes, pois a sua prática requer muita concentração, raciocínio, consciência e domínio corporal.

As não competitivas têm como objetivo não as competições, mas a saúde, o bem-estar e também a beleza do corpo.

Referência

- https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica.htm - Site Brasil Escola - acessado dia 22/02/2021
- https://www.todamateria.com.br/ginastica/#:~:text=Dentre%20as%20modalidades%20de%20gin%C3%A1stica,gin%C3%A1stica%20aer%C3%B3bica – Site Toda Matéria - acessado dia 22/02/2021
- https://www.cbginastica.com.br/faq - Confederação Brasileira de Ginástica - acessado dia 22/02/2021

QUESTÕES

1- Quais são os tipos de modalidades competitivas e NÃO competitivas existentes?

2- As atividades não competitivas têm foco na saúde, bem-estar e beleza corporal, modalidades muito utilizadas em academias, ao ar livre e clubes, dito isso, pesquise o que é ginástica de condicionamento físico, seus benefícios e importância.