ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 4 FASE
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 25/05/2020 27/05/2020 01/06/2020
QUANTIDADE DE AULAS: 03

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Danças de salão

HABILIDADES:
(EF89EF15) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

Danças de salão

Essas danças, realizadas em pares e geralmente em festas ou outros eventos sociais, são voltadas para o lazer ou a competição. Elas exigem algum contato entre os participantes, o qual pode ser obtido por meio de uma posição fechada (em que a dupla está ligada pelas duas mãos) ou aberta (em que o contato se dá apenas com uma das mãos). Nas danças desse tipo, os pares desenvolvem passos diversos, explorando combinações possíveis dentro de cada ritmo.

As danças de salão surgiram no século XIX, quando começaram a integrar as festas da nobreza europeia, diferenciando esse grupo daqueles mais pobres, que se apropriavam de manifestações folclóricas realizadas nas ruas em festejos e eventos populares. Aos poucos, elas passaram a ser praticadas em eventos comemorativos daqueles que detinham poder e riqueza, abrindo também uma possibilidade de cortejo nos encontros entre as famílias da alta sociedade.

Tradicionalmente, os cavalheiros e as damas, como são designados os homens e as mulheres nas danças de salão, assumem papéis específicos nas coreografias, revelando um pouco do que se esperava de cada um na sociedade da época. Portanto, são os homens que conduzem os passos do casal, cabendo às mulheres acompanhá-los enquanto elas exploram movimentos graciosos e harmônicos. Por tradição, atualmente ainda é da responsabilidade do cavalheiro conduzir a dama, o que revela alguns estereótipos da dança de salão que precisam ser tematizados.

Bolero

Há controvérsias sobre a origem do bolero, no entanto, acredita-se que esse ritmo se desenvolveu em Cuba, com influência espanhola e de outros países hispânicos, como República Dominicana, Porto Rico e México. Trata-se de uma dança lenta e romântica que se disseminou rapidamente por toda a América Latina, assumindo características específicas em cada região ou país.

Sua estrutura básica parte do "dois pra lá, dois pra cá" ou do "um pra lá, um pra cá". Ao chegar ao Rio de Janeiro, esse ritmo foi influenciado pelo tango, tornando sua dança mais complexa por requerer giros e caminhadas pelo salão.

ATIVIDADE 02

1 – Quais as principais características das danças de salão? O que as torna diferentes de outros estilos?

_____
_____
_____
_____

2 – Descreva o contexto do surgimento da dança de salão

_____
_____
_____
_____

REFERÊNCIA: Práticas corporais: educação física: 6 e 9 anos: manual do professor / Suraya Cristina Darido...[et. al.] – 1. ed. – São Paulo: Moderna, 2018.

ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 4 FASE
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 05/06/2020 06/06/2020
QUANTIDADE DE AULAS: 02

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Ginástica de condicionamento físico

HABILIDADES:
(EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.). (EF89EF09) Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

É importante que os alunos percebam que há modalidades esportivas em que, em uma mesma equipe, um grupo de jogadores utiliza a força, enquanto em outro grupo, prevalece a velocidade. O futebol americano, por exemplo, conta com jogadores muito fortes, especializados em bloquear os adversários, e com atletas velozes, especializados nas corridas.



Jogadores de futebol americano em ações que demandam força (os dois à direita) e velocidade (com a bola, à esquerda).

Treinamento de força e velocidade e o perigo dos anabolizantes

Força e velocidade são duas capacidades físicas que se relacionam em muitos aspectos. A velocidade pode ser entendida como a realização de movimentos no menor tempo possível, bem como uma reação rápida a determinados sinais. Já a força, que pode ser dividida em estática, dinâmica ou explosiva, consiste na capacidade muscular de produzir tensão para vencer uma resistência no ato de empurrar, tracionar ou elevar.

Ambas as capacidades são treináveis e, portanto, passíveis de melhora da *performance*. Em muitos casos, o treinamento de força está associado à busca por aumento da massa muscular, como ocorre com muitos adeptos dos exercícios de musculação. A prática desse tipo de ginástica deve ser sempre orientada por profissionais de Educação Física, que devem avaliar as relações entre carga, número de repetições e de séries, e intervalos para cada indivíduo, contribuindo para a obtenção de melhores resultados e minimizando os riscos de lesões.

Um dos maiores perigos para quem pratica musculação é o consumo de esteroides anabolizantes. Essas drogas, que são altamente prejudiciais à saúde, propiciam ganho significativo de massa muscular em um curto período de tempo. Segundo o Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID-Unifesp), "esteroides anabolizantes são drogas fabricadas para substituírem o hormônio masculino testosterona, produzido pelos testículos. Eles ajudam no crescimento dos músculos (efeito anabólico) e no desenvolvimento das características sexuais masculinas, como pelos, barba, voz grossa etc. (efeito androgênico)"[53].

O que muitos não sabem ou desconsideram são os efeitos colaterais que o uso dessas substâncias pode desencadear, como câncer, diabetes, lesão no fígado, hipertensão, calvície, impotência sexual, entre outros. No caso dos adolescentes, acrescentam-se os comprometimentos de crescimento, desenvolvimento sexual e formação óssea.

ATIVIDADE 02

RESPONDA:

a) Quais são os principais riscos vinculados ao uso de esteroides anabolizantes?

b) Quais esportes ou práticas corporais têm na velocidade a capacidade física de destaque e quais têm a força como principal capacidade física? Cite três exemplos de cada tipo.

REFERÊNCIA: Práticas corporais: educação física: 6 e 9 anos: manual do professor / Suraya Cristina Darido...[et. al.] – 1. ed. – São Paulo: Moderna, 2018.