ATIVIDADES COMPLEMENTARES	
Professor (a)	Larissa G. Kersting, Gabriela A. Mir
Curso	Dança Marcial-Baliza
Período	03/08 á 28/08/2020

ESTUDO DAS GINÁSTICAS

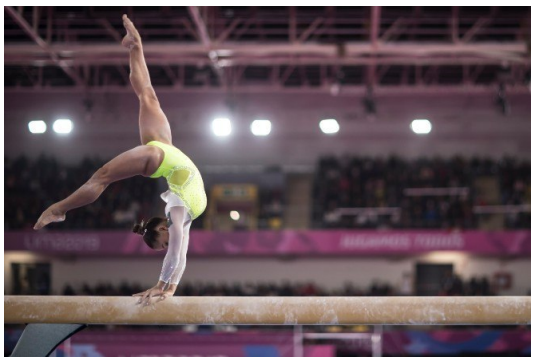
A ginástica é uma prática esportiva que se divide em dois tipos, as ginásticas competitivas e não competitivas. As competitivas, que entram em competições como as Olimpíadas, além de trabalhar com a estrutura física, através de movimentos que exigem força, elasticidade e agilidade, também exercitam a mente dos praticantes, pois a sua prática requer concentração e raciocínio. Já a modalidade não competitiva tem como objetivo a não competição, mas ênfase na saúde, o bem-estar e também a beleza do corpo.

Vamos lá?

OBS: É aconselhável que os alunos executem um pequeno alongamento e aquecimento antes de realizar as atividades.

PRIMEIRA SEMANA- 03/08 á 07/08/2020

Ginástica artística

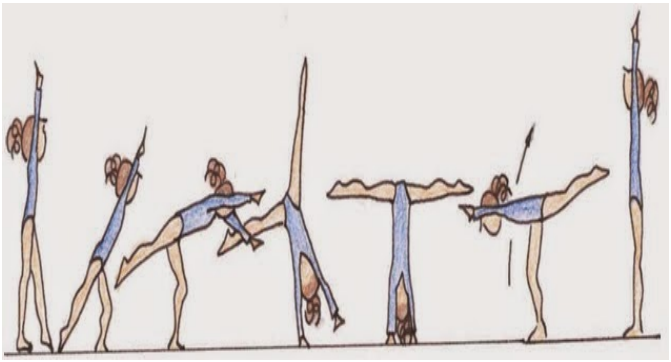


A Ginástica Artística foi criada na Alemanha, onde ela tinha o objetivo de preparar os jovens para as guerras. Com o passar do tempo a ginástica artística veio evoluindo cada vez mais. A ginástica artística feminina é composta por 4 aparelhos: a trave de equilíbrio, salto sobre a mesa, paralelas assimétricas e solo com acompanhamento musical. A ginástica artística masculina é composta por 6 aparelhos: argolas, salto sobre a mesa, paralelas simétricas, barra fixa, cavalo com alças e solo sem acompanhamento de música.

Segue abaixo alguns links eferentes a modalidade:

- https://www.youtube.com/watch?v=wVbTRMYZt-k
- https://www.youtube.com/watch?v=ryupkOI2nzU

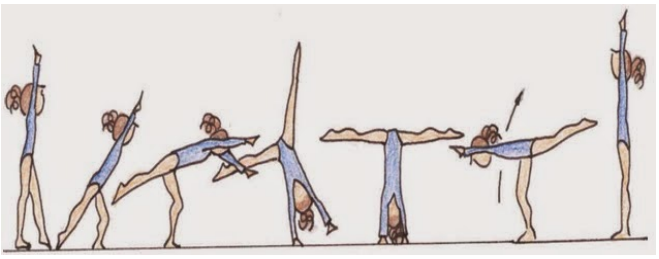
ATIVIDADE 01



Com uma perna a frente, em seguida fazer uma pequena flexão da perna dando um impulso para frente, colocando as mãos uma ao lado da outra no chão e as pernas para cima, por ultimo chegando uma perna depois da outra e finalizando com os braços estendidos para cima.

Realizar o movimento até estar com: pontas de pé, pernas estendidas, espacato, braços estendidos.

Em sequencia de uma forma mais avançada, devem tentar fazer com apenas uma mão, com uma perna na frente uma pequena flexão da perna dando um impulso para frente, em seguida colocar apenas uma mão no chão (a mão que vai ao chão é a mesma do lado que a perna foi na frente), o outro braço fica ao lado ou dobrado nas costas, depois uma perna chega depois da outra e no final os braços estendidos para cima.

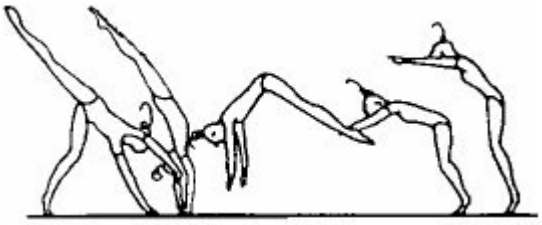


Realizar o movimento até estar com: pontas de pé, pernas estendidas, espacato, braços estendidos.

ATIVIDADE 02

Com uma perna a frente, em seguida fazer uma pequena flexão da perna e dar um impulso para frente, em seguida colocar as mãos uma do lado da outra no chão e as

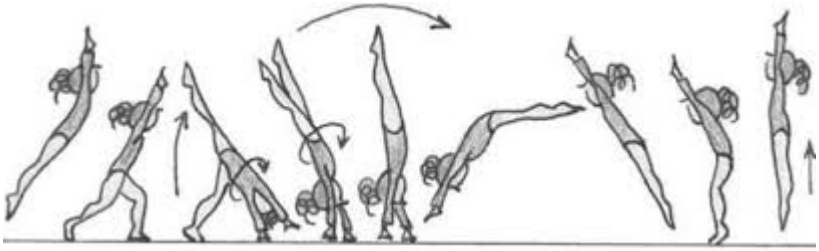
pernas para cima, por último chegando com as duas pernas juntas no chão e finalizando com os braços estendidos para cima.



Realizar o movimento até estar com: pontas de pé, pernas estendidas, braços estendidos.

Na segunda parte elas devem realizar com uma perna a frente, em seguida fazer uma pequena flexão e dar um impulso para frente, em seguida colocar as mãos uma do lado da outra no chão e as pernas para cima, por último chegando com as duas pernas juntas no chão e fazendo um salto, flexionando as pernas na chegada e finalizando com os braços estendidos para cima.

Realizar o movimento até estar com: pontas de pé, pernas estendidas, braços estendidos, saltar alto.



SEGUNDA SEMANA- 10/08 á 14/08/2020

Ginástica Rítmica

A ginástica rítmica é praticada apenas por mulheres, que fazem dessa modalidade um verdadeiro espetáculo de dança, uma vez que as ginastas se movimentam ao longo de toda a apresentação. Os aparelhos utilizados na ginástica rítmica são: arco, bola, corda, fita e maças.

Sendo um esporte olímpico, as meninas começam a praticar a modalidade desde pequenas.

Segue abaixo alguns links referentes à modalidade:

- https://www.youtube.com/watch?v=t7kq30P4OUY
- https://www.youtube.com/watch?v=Q1JSZIpaCMs

ATIVIDADE 01

Primeiramente deverá se posicionar de joelhos com o quadril levantado, vão fazendo uma onda em seguida colocar as mãos no chão, depois flexiona o braço e faz um mergulho para frente, e por final colocando a cabeça para trás e alongando bem os ombros para baixo.

Realizar 8(oito) vezes os movimentos da atividade.

Dando continuidade do primeiro exercício agora flexionando as pernas até encostar-se à cabeça. Devesse posicionar de joelhos com o quadril levantado, fazendo uma onda em seguida colocar as mãos no chão, depois flexionando os braços e fazendo um mergulho para frente, e por final colocando a cabeça para trás com os ombros para baixo e tentar colocar os pés na cabeça.

Realizar 8(oito) vezes os movimentos da atividade.

ATIVIDADE 02

Na primeira parte do exercício com as mãos na cintura, sentadas com as pernas flexionadas em cima do pé, vão descendo como uma onda, com as orelhas sobre os braços curvando bem as costas, em seguida vai levantando primeiro com a cabeça e na seqüência o tronco levanta.

Realizar 8(oito) vezes os movimentos da atividade.

Dando continuidade na atividade, sentadas com as pernas flexionadas em cima dos pés com os braços para trás, vão descendo como uma onda, levando a cabeça até o joelho com as orelhas sobre o braço deixando as costas bem arredonda, depois vai levantando primeiro com a cabeça e em seguida o tronco levanta.

Realizar 8(oito) vezes os movimentos da atividade.

TERCEIRA SEMANA- 17/08 á 21/08/2020

A ginástica acrobática destaca-se pela beleza dos exercícios executados em solo, acompanhados de música. Ela é dividida nas seguintes categorias: dupla mista, dupla feminina, dupla masculina, grupo feminino (composto por 3 ginastas) e grupo masculino (composto por 4 ginastas).

Segue abaixo alguns links referentes a modalidade:

- https://www.youtube.com/watch?v=6xo0WY24OEE
- https://www.youtube.com/watch?v=6M9pV3KFKHI
- https://www.youtube.com/watch?v=oy7Xvnu9Vbg

ATIVIDADE 01

Deitadas vão elevar as pernas e o quadril, mantendo o corpo reto com as pernas estendidas, apoiar apenas na nuca e os braços, com as mãos no quadril segurando e por fim voltando à posição inicial.

No segundo momento da atividade deitadas vão elevar as pernas e o quadril, mantendo o corpo reto com as pernas estendidas, apoiar apenas na nuca e os braços, com os braços estendidos no chão sem segurar o quadril e por fim voltando a posição inicial.

Orientação para ambos os movimentos: Subir 8(oito) vezes e na última sustentar 8 tempos.

ATIVIDADE 02

Utilizando uma cadeira se posicione em frente à ela, segurando com as mãos usando como apoio, apoiar em um dos **pés no solo**, elevar a outra **perna estendida** para trás abaixando o tronco simultaneamente até os ombros e a perna elevada até os dois ficarem como uma linha reta,os braços deverão estar estendidos na frente, depois voltando para posição inicial.

Realizar 8 vezes sustentando a perna 4 tempos. Após esta primeira parte tentar realizar sem a cadeira.

A segunda parte do exercício, utilizando a cadeira se posicione em frente a ela, segurando com as mãos usando como apoio, apoiar em um dos pés no solo, elevar a outra **perna estendida** até onde conseguir depois **flexionar a perna tentando encostar-se à cabeça e por fim voltar a posição inicial**.

Realizar 8 vezes sustentando a perna 4 tempos. Após está parte tentar realizar sem a cadeira.

QUARTA SEMANA- 24/08 á 28/08/2020

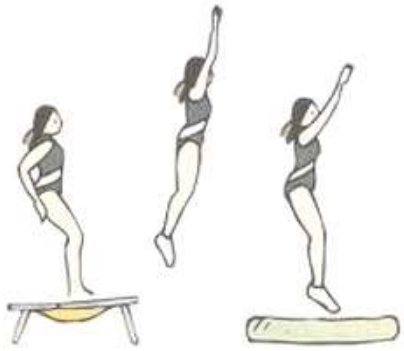
Ginástica de trampolim

A ginástica de trampolim consiste em saltos acrobáticos em uma cama elástica. Essa modalidade pode ser disputada nas seguintes provas: duplo mini-trampolim, trampolim individual, trampolim sincronizado e tumbling.

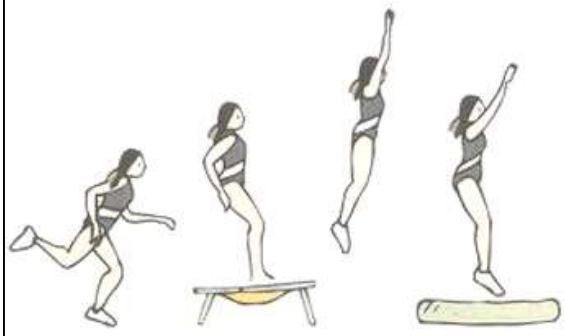
Segue abaixo alguns links referentes a modalidade:

- https://www.youtube.com/watch?v=9tyQQJbubT4
- https://www.youtube.com/watch?v=hUXy7UlSXto

ATIVIDADE 01



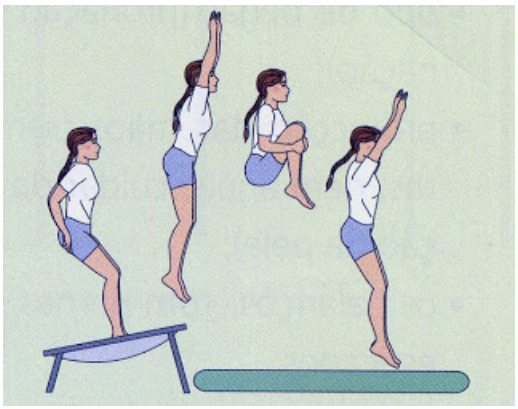
Com uma cadeira ou jump, o aluno já posicionando em cima da cadeira deverá saltar para o chão com as **pernas estendidas**, lembrando que sempre que tocar os pés ao chão devem flexionar os joelhos para aliviar a tenção.



Na segunda parte os alunos irão repetir o exercício de forma avançada. Posicionado ao lado da cadeira, deverá pegar um impulso para saltar sobre ela, ao fazer isto, deverá saltar para o chão com as **pernas estendidas**, mas desta vez terá que pegar mais impulso para subir e ao finalizar tentar cravar o movimento (sem sair do lugar). Lembrando sempre de cair com os joelhos flexionados.

Repetir os exercícios até pegar confiança no movimento.

ATIVIDADE 02



Com uma cadeira ou jump, o aluno já posicionado em cima da cadeira deverá saltar para o chão com as **pernas grupadas**, lembrando que sempre que tocar os pés ao chão deve flexionar os joelhos para aliviar a tensão.

Na segunda parte os alunos irão repetir o exercício de forma avançada. Posicionando em cima da cadeira, deverá pegar um impulso para saltar sobre ela, ao fazer isto, deverá saltar para o chão com as **pernas agrupadas**, mas desta vez terá que pegar mais impulso para subir e ao finalizar tentar cravar o movimento (sem sair do lugar). Lembrando sempre de cair com os joelhos flexionados.

Repetir os exercícios até pegar confiança no movimento.