



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a)	Larissa G. Kersting, Gabriela A. Mir.
Curso	Dança Marcial-Baliza
Período	05/10 á 30/10/2020

PRIMEIRA SEMANA- 05/10 á 09/10/2020

Montagem coreográfica/ Ginástica Rítmica

Seguindo as normas das aulas os alunos devem se aquecer e alongar antes da realização da atividade.



A ginástica rítmica, esporte praticado somente pelas mulheres, diferentemente da ginástica artística que requer o uso da força e a resistência dos atletas, é um esporte que dá ênfase a elegância, a graça e a beleza dos movimentos realizados pelas ginastas.

Para conhecermos um pouco sobre a Ginástica Rítmica, ou a GRD, vamos saber como é tablado, os aparelhos, as modalidades, os uniformes usados pelas atletas e tudo o que for de importante para conhecermos e aprendermos sobre esta modalidade esportiva.

Sobre o uniforme das ginastas; é feito de collant, para deixar as articulações das ginastas soltas, facilitando a execução dos exercícios. Os cabelos devem ser curtos ou presos para não atrapalhar os movimentos das ginastas.

Os aparelhos da ginástica rítmica se diferem muito nas suas composições. O atleta tem que coordenar movimentos de corpo bem difíceis com os elementos do aparelho que estiver usando. Veremos abaixo, quais são estes aparelhos.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

Corda

Este aparelho pode ser de sisal ou sintético. Seu comprimento varia de acordo com o tamanho da ginasta. O exercício corporal predominante no aparelho corda é o salto.



Arco

Feito de madeira ou plástico, o aparelho Arco mede de 80 a 90 centímetros de diâmetro e pesa no mínimo 300 gramas. Não há um exercício corporal predominante para este aparelho, porém, deve haver um equilíbrio entre os exercícios apresentados como o salto, equilíbrio, pivots, flexibilidade e ondas (Movimentos que está mais abaixo detalhado).

Bola



Feita de borracha, a bola de GR deve ter de 18 a 20 centímetros de diâmetro externo e pesar 400 gramas no mínimo. As ginastas devem realizar exercícios que incluem ondas, círculos, giros, lançamentos e capturas.

Maça

Feita de madeira ou material sintético, a maça tem de 40 a 50 centímetros de comprimento e pesa 150 gramas. Sua cabeça deve ter, no máximo, 3 centímetros. Os exercícios predominantes do aparelho são os balanços, círculos, batidas rítmicas, moinhos, lançamentos e capturas. Cada atleta faz o uso de duas maças para a realização do exercício.



Fita



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

Feita de cetim, a Fita tem largura de 4 a 6 centímetros e 6 metros de comprimento. Seu peso é de 35 gramas e possui uma vareta de madeira ou material sintético com diâmetro máximo de 1 centímetro e comprimento de 50 a 60 centímetros. Os exercícios predominantes são com espirais, balanços, círculos, figuras, lançamentos e capturas.



Principais movimentos da GRD

- Atitude: Posição em que a ginasta se apoia sobre um pé enquanto levanta a outra perna.
- Boomerang: Movimento em que a ginasta lança a fita no ar e pega de volta.
- Flexibilidade e onda: Ampla utilização das articulações e ondulação do corpo.
- Moinho: Círculo formado com o movimento de maçãs e cordas.
- Pivots: Rotação de 360 graus sobre um pé.
- Véus: Movimento de rotação da corda.

ATIVIDADE 01

Planejamento e pesquisa/ Montagem coreográfica

1. Os alunos deverão realizar pesquisas para analisar coreografias, movimentos e formações utilizados por ginastas durante as apresentações. Após o término da pesquisa os movimentos e acessórios para a elaboração da coreografia será escolhida por cada grupo com base nos fundamentos da ginástica rítmica.
2. Ao realizar o estudo dos movimentos o grupo deverá gravar a coreografia com a duração de no máximo uma música inteira e no mínimo metade de uma música. Será disponibilizada uma playlist de músicas, onde cada grupo irá escolher a música que mais se encaixar nas características do grupo.

Obs. Para a realização da filmagem para devolutivas, cabe como orientação que os grupos devem escolher um figurino padrão para todos.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

Cada grupo contará com o acompanhamento de um professor durante o processo de criação da atividade, para sanar dúvidas e dar orientações.

TERCEIRA SEMANA- 19/10 á 23/10/2020

TEMA: Montagem coreográfica /Ginástica Aeróbica



A ginástica aeróbica consiste em uma combinação clássica com a dança. É um treinamento bem dinâmico de movimentos rítmicos planejados com uma música muito motivadora. Dentre os elementos principais da ginástica aeróbica, podemos destacar coordenação motora e fitness.

Principais movimentos:

A GAE é composta por 7 passos básicos e 4 grupos de elementos de dificuldade, além de elevações, transições e ligações entre os movimentos.

Os 7 passos básicos da GAE são:

Marcha

Jogging (corrida)

Chutinho

Chute Alto

Polichinelo

Elevações de joelhos

Lunge (A fundo)

Os 4 grupos de elementos de dificuldades são:

Força dinâmica: ex. Flexões de braços, cortadas, círculos de pernas.

Força estática: ex. Esquados e pranchas.

Saltos: ex. Grupado, afastado, carpado, cortado e tesoura.

Flexibilidade e equilíbrio: ex. Espacatos, giros e pegadas.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

ATIVIDADE 01

Planejamento e pesquisa/ montagem coreográfica

1. Os alunos deverão realizar pesquisas para analisar coreografias, movimentos e formações utilizados por ginastas durante as apresentações. Após o término da pesquisa os movimentos e acessórios para a elaboração da coreografia será escolhida por cada grupo com base nos fundamentos da ginástica rítmica.
2. Ao realizar o estudo dos movimentos o grupo deverá gravar a coreografia com a duração de no máximo uma música inteira e no mínimo metade de uma música. Será disponibilizada uma playlist de músicas, onde cada grupo irá escolher a música que mais se encaixar nas características do grupo.

Obs. Para a realização da filmagem para devolutivas, cabe como orientação que os grupos devem escolher um figurino padrão para todos.

Cada grupo contará com o acompanhamento de um professor durante o processo de criação da atividade, para sanar dúvidas e dar orientações.

QUARTA SEMANA- 26/10 á 30/10/2020

TEMA: Montagem coreográfica /Ginástica Acrobática



É a mais nova modalidade da FIG e é caracterizada pela execução de exercícios de força, equilíbrio, flexibilidade e agilidade. É um esporte bonito, dinâmico e espetacular para homens e mulheres. Engloba muitos movimentos de solo da ginástica artística em suas series, movimentos rítmicos que ligam os exercícios dinâmicos, estáticos e individuais.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

Dividida em 05 categorias:

1. Dupla mista
2. Dupla feminina
3. Dupla masculina
4. Grupo feminino (3 integrantes)
5. Grupo masculino (4 integrantes)

A ginástica acrobática engloba em suas rotinas diversos movimentos de solo da ginástica artística; os movimentos isolados (a acrobacia em si) são basicamente compostos por mortais, muitos deles impulsionados pelos parceiros (exercícios dinâmicos), por equilíbrio e força (exercícios estáticos) e por exercícios individuais (saltos, giros, equilíbrios e etc).

Composição dos pares e grupos

Nas duplas temos o volante e o base. O volante executa os equilíbrios e os mortais, já o base sustenta os equilíbrios e lançamentos do volante partindo de posições diferentes.

No trio temos o volante, o intermediário e o base. O volante executa os equilíbrios e os mortais, o intermediário sustenta o volante junto com o base nos equilíbrios e ajuda o base a lançar o volante nos mortais. Os intermediários também podem atuar junto com o base auxiliando-o, passa neste caso a se “base” também.

ATIVIDADE 01

Planejamento e pesquisa/ montagem coreográfica

1. Os alunos deverão realizar pesquisas para analisar coreografias, movimentos e formações utilizados por ginastas durante as apresentações. Após o término da pesquisa os movimentos e acessórios para a elaboração da coreografia será escolhida por cada grupo com base nos fundamentos da ginástica rítmica.
2. Ao realizar o estudo dos movimentos o grupo deverá gravar a coreografia com a duração de no máximo uma música inteira e no mínimo metade de uma música. Será



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

disponibilizada uma playlist de músicas, onde cada grupo irá escolher a música que mais se encaixar nas características do grupo.

Obs. Para a realização da filmagem para devolutivas, cabe como orientação que os grupos devem escolher um figurino padrão para todos.

Cada grupo contará com o acompanhamento de um professor durante o processo de criação da atividade, para sanar dúvidas e dar orientações.