



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-Corpo Coreográfico
Período	31/08 á 25/09/2020

PRIMEIRA SEMANA- 31/08 á 04/09/2020

Dando continuidade nas atividades sobre as diferenças entre as modalidades da ginástica, falaremos um pouco sobre a ginástica aeróbica em seguida vamos praticar alguns exercícios referentes as modalidades anteriores.

Ginástica aeróbica

A ginástica aeróbica é uma modalidade em que os ginastas executam movimentos aeróbicos muito difíceis, que consistem na interpretação da música que acompanha o exercício, caracterizada pelo ritmo acelerado, tal como os utilizados nas academias.

Segue abaixo alguns links referentes à modalidade:

<https://www.youtube.com/watch?v=PdInQ60IEd4>

<https://www.youtube.com/watch?v=luug9A0o6ql>



ATIVIDADE 01

Equilíbrio e isometria

1. Em um movimento de isometria o aluno deverá manter-se alinhados e suspensos sobre o centro do seu corpo. Tentar ficar o máximo que conseguir.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

2. Sobre o mesmo movimento da atividade “1” o aluno deverá fazer a troca de pernas (passando uma por cima da outra).

ATIVIDADE 02

Fortalecimento, resistência e flexibilidade.

1. Formando uma ponte com o antebraço o aluno deverá esticar as pernas de forma gradativa (até onde conseguir) e ficar o máximo que aguentar.



2. Em seguida esticar o máximo que conseguir, sem tirar os cotovelos do chão e sem erguer a cabeça ficar um pouco e tentar ir dobrando o quadril (como se fosse sentar). Ficar o máximo que conseguir

SEGUNDA SEMANA- 08/09 á 11/09/2020

Ginastica Artística

Rolamento

Ao executar um rolinho (mais conhecido como cambalhota), a criança desenvolve a adaptação e domínio da alternância de posições corporais e experimenta a sensação de rolar e recuperar o equilíbrio, promovendo adaptação às rotações. Além disso, exige da criança um controle muscular, da elasticidade à coluna e trabalha toda a circulação. Quanto mais ela se dobrar, se arredondar, mais músculos vai utilizar e a circulação trabalha com eficácia, oxigenando o corpo por inteiro.

ATIVIDADE 01

Rolamento para frente

1. Na posição inicial do rolinho, manter-se agachada com os braços flexionados ao lado da cabeça o queixo no peito, deverá levantar o quadril para cima, colocando as mãos no chão, em seguida dando um impulso para frente sempre mantendo a posição grupada e por fim terminar igual a posição inicial.

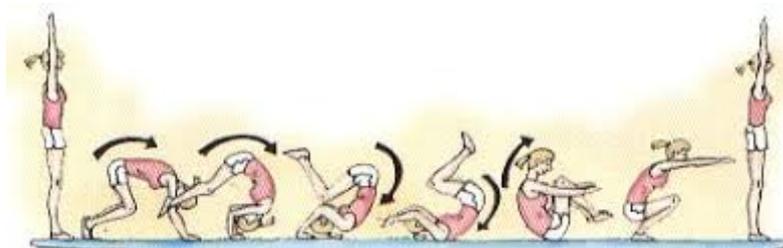


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA



2. Dando continuidade à atividade 1 na posição do rolinho, agachada e com os braços flexionados ao lado da cabeça e o queixo no peito, vai levantando o quadril para cima e colocando as mãos no chão, dando um impulso para frente sempre e mantendo a posição grupada, neste exercício deverá tentar terminar o rolamento em pé.



ATIVIDADE 02

Rolamento para trás

1. Na posição do rolinho, agachada com os braços flexionados ao lado da cabeça e o queixo no peito, vai dar um impulso para trás, colocando toda as costas sobre o solo e levando as mãos no chão, sempre mantendo a posição grupada e por fim terminar igual a posição inicial.



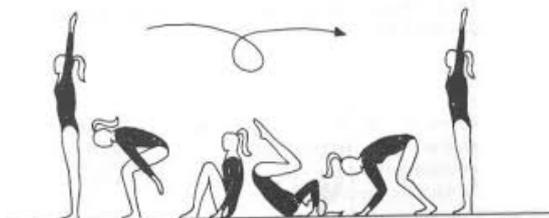
2. Dando continuidade ao exercício anterior na posição do rolinho, com os braços flexionados ao lado da cabeça e o queixo no peito, vai dar um impulso para trás



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

colocando as mãos no chão sempre mantendo a posição grupada e desta vez tentar terminar o rolamento de pé.



TERCEIRA SEMANA- 14/09 á 18/09/2020

Ginastica Rítmica

Educativos para a execução da ponte e fortalecimento da lombar

A ponte é um exercício excelente para fortalecer os músculos ao redor da coluna que trabalham o dia sustentando todo o peso do corpo. Além disso, é um exercício que alonga e ajuda a prevenir e tratar dores nas costas.

ATIVIDADE 01

Educativo para executar a ponte

1. De joelhos com o quadril levantado e os braços estendidos para cima, vão descendo o tronco como se fosse fazer uma ponte, em seguida relar a mão no chão e voltar para posição inicial.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

2 Na segunda parte da atividade de joelhos com o quadril levantado e os braços estendidos para cima, vão descendo o tronco como se fosse fazer uma ponte, em seguida relar o cotovelo no chão no chão e voltar para posição inicial.

ATIVIDADE 02

Flexibilidade para o exercício ponte

1. Deitado, apoiando as mãos no solo na largura dos ombros e pernas flexionadas, em seguida estender os braços e pernas, olhar dirigido para as mãos e por fim voltar a posição inicial.



2. Dando continuidade à atividade anterior deitado, apoiando as mãos no solo na largura dos ombros e pernas flexionadas, em seguida estender os braços e pernas, olhar dirigido para as mãos em seguida vão flexionar e estender as pernas e por fim voltar a posição inicial.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

QUARTA SEMANA- 21/09 á 25/09/2020

Ginastica Aeróbica

Isometria, equilíbrio e resistência.

O Equilíbrio é um fator de grande importância para o ser humano, pois sem ele seria difícil ou até impossível a realização de algumas tarefas. Trata-se de habilidades das articulações que as fazem retornar ao seu estágio inicial após a realização que as fazem retornar ao seu estágio inicial após a realização de um movimento que provoca instabilidade.

A resistência muscular localizada – permite ao atleta realizar num tempo maior possível a repetição de um movimento com a mesma eficiência.

ATIVIDADE 01

Isometria e resistência

1. Sentada no chão com as pernas estendidas sobre o solo deverá tentar levar as pernas sem flexiona-las ao máximo de altura que conseguir, podendo usar o apoio das mãos que deverá estar posicionadas ao lado do tronco, ao chegar no topo, segure as pernas com os braços.



2. Dando continuidade a primeira atividade, sentada no chão, estender as pernas para cima e os braços também, em seguida vai tirar as pernas estendidas do e tentar sustenta-las sem o apoio dos braços.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA



ATIVIDADE 02

Flexibilidade, equilíbrio e isometria.

1. Sentada no chão com as pernas estendidas sobre o solo, deverá tentar levantar as pernas sem flexioná-las o máximo de altura que conseguir, podendo usar o apoio das mãos que deverá estar posicionadas ao lado do tronco, ao chegar ao topo, segure as pontas dos pés e tente sustentar.



2. Dando continuidade ainda sentada no chão com as pernas estendidas sobre o solo deverá tentar levar as pernas sem flexioná-las o máximo que conseguir, podendo usar o apoio das mãos que deverá estar posicionadas ao lado do tronco, ao chegar no topo, tente encostar o tronco nas pernas segurando os pés.

