PLANO DE AULA

	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Amarildo Zarpelon Disciplina: Educação Física Turma: 8º e 9º Anos Data: 08.06.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: Até 3 Hs - Prazo de entrega: 12.06.2020	
Objetivo da aula: Absorver conhecimento sobre atividades físicas não convencionais tendo em vista complementação e suporte de aprendizado promovendo amparo para aprimorar estilo de vida saudável com o conhecimento de atividades comtemporâneas.	
Habilidades: Através dos estudos conhecer práticas modernas para posterior desenvolvimento de atividade motora diferenciada.	
Formas de Avaliação: A avaliação se dará através do retorno das atividades e se as mesmas forem desenvolvidas, e as aprendizagens e/ou habilidades propostas foram alcançadas.	

ESPORTES COMPLEMENTARES

GINÁSTICA

A ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, a partir dos exercícios físicos feitos pelos soldados, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo.

A palavra ginástica é originária do grego “gymnádzein”, que significa treinar e, em sentido literal, exercitar-se nu (forma como os gregos exercitavam-se no período em que a ginástica se destacou).

A ginástica caiu em desuso com o domínio romano. No início do século XVIII, foi retomada com ênfase na Europa com a Escola Alemã, de movimentos lentos e ritmados, e com a Escola Sueca, que introduziu aparelhos na prática do desporto.

As duas escolas exerceram influência no desenvolvimento do sistema de exercícios físicos idealizados por Friedrich Ludwig Jahn, origem da ginástica artística praticada atualmente.

As modalidades de ginástica são: ginástica geral, ginástica rítmica, trampolim, ginástica aeróbica e ginástica acrobática.

A ginástica geral ou ginástica localizada é uma série de exercícios, com grande número de repetições, onde se trabalha grupos musculares diferentes. Esta é uma das modalidades mais requisitadas nas academias. A ginástica fortalece os músculos, melhora a coordenação motora, aumenta a capacidade cardiorespiratória. O gasto calórico durante uma hora de aula é de 500 kcal.

A ginástica artística conhecida também como ginástica olímpica, é a principal modalidade. Consiste em um conjunto de exercícios que combinam força, agilidade e elasticidade.

GINÁSTICA AERÓBICA DE COMPETIÇÃO E/OU ESPORTIVA

A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) é um esporte em que os atletas devem executar uma rotina de técnicas, com acompanhamento musical, com duração aproximada de 1 minuto e 45 segundos a 2 minutos , dependendo da federação , dentro de um espaço delimitado (7 x 7 metros). A série de exercícios deve conter movimentos ou técnicas que abranjam as diferentes capacidades físicas, tais como: força, flexibilidade, coordenação e resistência, com dinamismo e expressão, conforme a técnica de execução específica da modalidade.

Uma rotina de GAE atualmente deve conter, no máximo, doze elementos de dificuldade distribuídos entre as quatro famílias de elementos (força estática, força dinâmica, flexibilidade e salto) de forma original e criativa, apresentando os sete passos básicos da ginástica realizados em uma classe de aeróbica de academia, o que caracteriza a modalidade (polichinelos, afundo lateral, saltar ou saltitar, elevação dos joelhos, corrida, chutes e andar) demonstrando, de forma diversificada, uma execução perfeita.a coreografia é avaliada nos seguintes critérios: dificuldade (exercícios de habilidade corporal listados nos livros de cada federação) , a execução (forma correta de conduzir a coreografia do inicio ao fim da rotina) e a qualidade artística (aquela que demonstra a plástica e caracteristica fundamental de aeróbica desde sua criação – o contágio emocional e coreográfico que o exercício deve proporcionar).

A Ginástica Aeróbica surgiu como uma ótima forma de praticar exercícios físicos para o público em geral, no final da década de 80. Em seguida passou a ser um esporte competitivo de alto-nível, marcando presença nas academias e tornando-se mania nacional.

https://www.educacaofisica.com.br/blogs/blog-fitness/a-ginastica-aerobica-de-competicao-esportiva-gae/#:~:text=A%20Gin%C3%A1stica%20Aer%C3%B3bica%20surgiu%20como,final%20da%20d%C3%A9cada%20de%2080.&text=Sendo%20assim%2C%20foi%20criado%20o,o%20carisma%20de%20um%20artista.

Agora responda:

1) Defina ginástica
2) Qual a origem da ginástica?
3) O que é ginástica localizada e aeróbica de academia?
4) Quais são os tipos de ginástica?
5) Cite alguns movimento de ginástica localizada
6) Quais capacidade físicas são necessárias para sua prática?
7) O que é ginástica aeróbia esportiva?
8) Em quais categorias da ginastica aeróbia esportiva?
9) Cite 5 movimentos obrigatórios na coreografia.
10) Assista ao video: https://www.youtube.com/watch?v=qYuC7J8cBYg&feature=youtu.be depois faça um comentário.

Ponto extra opcional:
Faça um movimento de qualquer ginástica e mande uma vídeo pra mim.

Boa atividade a todos.