EDUCAÇÃO



FÍSICA

Apostila para Estudos de avaliação 3º e 4º Ano



A ginástica é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e também as não competitivas, como as praticadas em academias. A ginástica muitas vezes é procurada para quem quer melhorar o corpo, emagrecer ou até mesmo fortalecer os músculos e também melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente.

DANÇAS FOLCLÓRICAS

As danças folclóricas representam um conjunto de danças sociais, peculiares de cada estado brasileiro, oriundas de antigos rituais mágicos e religiosos.

As danças folclóricas possuem diversas funções como a comemoração de datas religiosas, homenagens, agradecimentos, saudações às forças espirituais, etc.

Principais Danças Folclóricas

No Brasil, o folclore brasileiro possui muitas danças que representam as tradições e as culturas de determinada região.

No país, as danças folclóricas surgiram da fusão das culturas europeia, indígena e africana. Elas são celebradas em festas populares caracterizadas por músicas, figurinos e cenários representativos.

DANÇAS URBANAS

A dança de rua, ou *Street Dance* é um conjunto de estilos de danças que possuem movimentos detalhados (acompanhados de expressão facial), com as seguintes características:

- Fortes
- Sincronizados e harmoniosos
- Rápidos

- Simétricos de pernas, braços, cabeça e ombros
- Assimétricos de pernas, braços, cabeça e ombros
- Coreografados

As músicas, independente do estilo de Street Dance, têm a batida forte como principal característica.

A dança de rua originou-se nos Estados Unidos, em 1929, época da quebra da bolsa de Nova York e da grande crise econômica. Músicos e dançarinos dos cabarés americanos urbanos, desempregados como consequência da crise, passaram a realizar suas performances nas ruas.

Street Dance é um rótulo que os americanos criaram para identificar os estilos de dança que surgiram nos guetos e centros urbanos. Muito pensam que Street Dance é um único estilo de dança, mas na verdade é apenas um termo que engloba vários estilos de dança.

A primeira vez que o termo surgiu foi nos anos 30 com o surgimento do Tap Americano (Sapateado).



CALISTENIA

O treinamento apenas com o peso corporal é chamado de calistenia. Por permitir que a pessoa sue a camisa ao ar livre, em praças, parques, na quadra do prédio, no quintal de casa e até mesmo dentro de um quarto, o método vem conquistando cada vez mais adeptos e este ano apareceu na quinta posição das tendências fitness levantadas pelo ACSM (Colégio Americano de Medicina do Esporte).

Além de poder ser feito em qualquer lugar, um dos principais trunfos do treino calistênico é que seus exercícios recrutam vários músculos ao mesmo tempo. Isso proporciona um grande gasto calórico durante e depois da atividade física, o que favorece a redução de gordura e definição muscular.

ESPORTES COMPLEMENTARES

IOGA - ALONGAMENTOS

Descrita como uma prática que engloba os campos espiritual, físico, ético, moral, mental e meditativo em textos compilados há pelo menos 5 mil anos, a ioga nasceu na Índia e ganhou o mundo. Só nos Estados Unidos, são ao redor de 36 milhões de adeptos, de acordo com um levantamento da Ipsos Public Affairs, em parceria com a fundação Yoga Alliance. O número quase dobrou em relação a 2012, quando girava em torno de 20 milhões.

Beneficios:

- A ioga é um método milenar que traz muitos benefícios físicos e mentais
- A prática regular pode reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e melhorar a concentração
- A atividade física ainda é capaz de desenvolver a força, a flexibilidade e proporcionar um bom gasto calórico
- Há diferentes estilos de ioga. Cada um tem suas vantagens e todos podem ser praticados por qualquer pessoa sem restrições médicas

ALONGAMENTOS

O alongamento são exercícios físicos que visam à preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular, a prática do mesmo favorece o estiramento das fibras musculares, contribuindo para que o seu comprimento aumente. Isso ocorre devido o aumento da temperatura dos músculos, quanto mais se alonga um determinado músculo maior será o fluxo da articulação controlada por ele e melhor será a sua flexibilidade.

Um belo dia ao acordar, você percebeu algum incômodo nas costas, um estralo ali, uma dorzinha aqui ou até mesmo acordou sentindo-se cansado. Existem várias causas para isso como: má postura, estresse, insônia, atividade física e… Opa como assim atividade física?

Isso mesmo, quando praticamos alguma atividade e exercício físico e não alongarmos o nosso corpo, sentimos certo desconforto no dia seguinte. O alongamento não é só importante para quem prática atividade física. Aquela listinha de incômodos citado acima pode melhorar com a prática regular de alongamento, pois

ele engloba inúmeros benefícios como o relaxamento e alívio da tensão muscular, a melhora da postura e da flexibilidade corporal, e até mesmo o aumento do bem-estar físico e mental.

ESPORTES COM REDE E PAREDE

DEFINIÇÃO:

Esportes com rede divisória ou parede de rebote são modalidades nas quais o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola ou objeto de mesma função para a quadra adversária sobre uma rede, ou rebatendo contra uma parede. Essa maneira de atravessar a bola ou o objeto, deve dificultar a interceptação da defesa do adversário e fazer com que a bola ou o objeto toque o chão para que o ponto seja computado. (GONZÁLEZ e BRACHT, 2012).

QUAIS SÃO ESSAS MODALIDADES?

- o Voleibol
- o Badminton
- o Vôlei de Praia
- o Tênis
- o Tênis de mesa
- o Squash
- o Peteca
- o Raquetebol