EDUCAÇÃO



FÍSICA

Apostila para Estudos de avaliação 6º e 7º Ano

AS GINÁSTICAS



Publicado por: Patrícia Lopes Dantas

A ginástica artística, também conhecida no Brasil por ginástica olímpica, é uma modalidade de ginástica onde os atletas realizam um conjunto de exercícios em aparelhos oficiais.

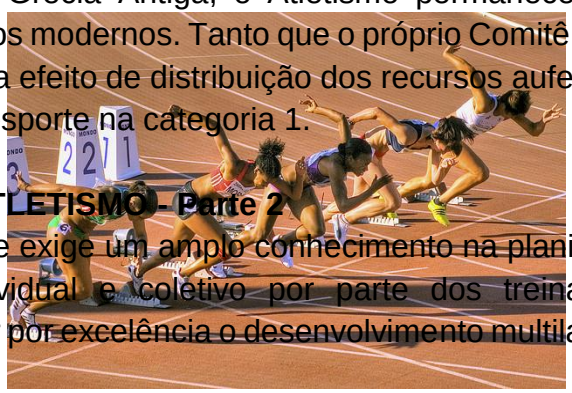
Os aparelhos da ginástica artística masculina diferenciam-se dos aparelhos disputados na ginástica artística feminina. A ginástica olímpica fundamenta-se na evolução técnica de diferentes exercícios físicos. As competições oficiais de ginástica olímpica são reguladas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) que estabelece normas e calendários para todos os eventos internacionais. Já as competições nacionais são regulamentadas pelas diversas federações locais. Cabe também à FIG a responsabilidade sobre o Código de Pontuação, a publicação que orienta os ginastas, técnicos e árbitros na elaboração, composição e avaliação das séries em todas as provas.

A ginástica olímpica faz parte dos Jogos Olímpicos desde a sua primeira edição, em Atenas no ano de 1896, e nos Jogos Pan-Americanos desde 1951.

ATLETISMO

O Atletismo conta a história esportiva no homem no Planeta. É chamado de esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar. Não por acaso, a primeira competição esportiva de que se tem notícia foi uma corrida, nos Jogos de 776 a.C., na cidade de Olímpia, na Grécia, que deram origem às Olimpíadas. A prova, chamada pelos gregos de "stadium", tinha cerca de 200 metros e o vencedor, Coroebus, é considerado o primeiro campeão olímpico da história.

Assim como nos Jogos da Grécia Antiga, o Atletismo permanece como o principal esporte olímpico dos tempos modernos. Tanto que o próprio Comitê Olímpico Internacional estabeleceu – até para efeito de distribuição dos recursos auferidos nos Jogos – que o Atletismo é o único esporte na categoria 1.



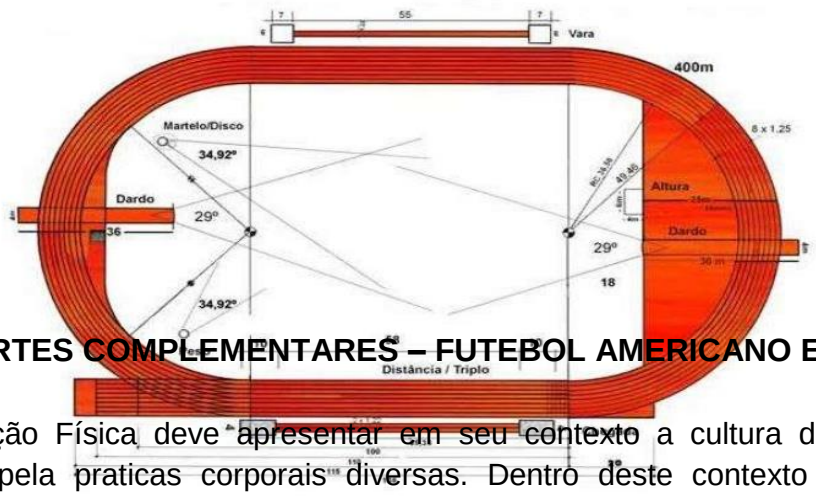
ATLETISMO - Parte 2

A prática esportiva na atualidade exige um amplo conhecimento na planificação e periodização do treinamento individual e coletivo por parte dos treinadores e professores. Essa prática deve visar por excelência o desenvolvimento multilateral das

capacidades físicas de um atleta ou equipe para que seja possível no futuro a conquista de grandes resultados no âmbito esportivo.

A resistência, força, flexibilidade, coordenação, potência e velocidade são as capacidades básicas responsáveis pela preparação física geral de todos os atletas nas diferentes instâncias do desporto, ou seja, atletas do gênero masculino e feminino, das categorias de base a profissional necessitam de um bom nível de desenvolvimento dessas capacidades para que obtenham bons resultados no esporte envolvido.

Algumas dessas valência físicas são adquiridas mediante treinamentos árduos e contínuos, e esses esforços são recompensados posteriormente com títulos (Medalhas, troféus e outros).

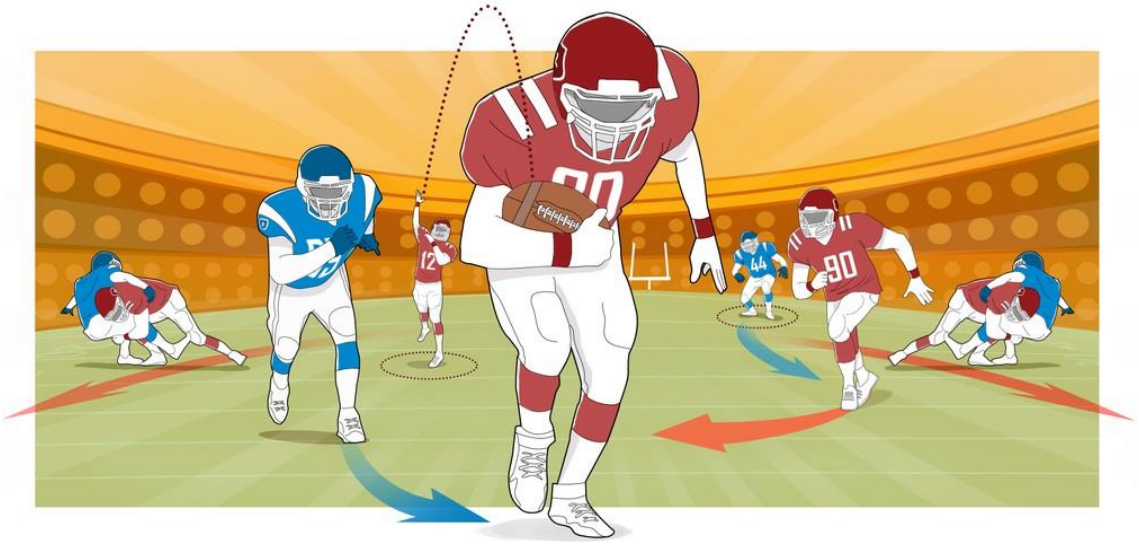


ESPORTES COMPLEMENTARES – FUTEBOL AMERICANO E RUGBY

A Educação Física deve apresentar em seu contexto a cultura de movimentos expressados pela praticas corporais diversas. Dentro deste contexto vamos agora vivenciar novas experiências. (OLIVEIRA, ALBURQUERQUE, 2011).

Torna-se importante apresentar modalidades não esportivas que podem ser vivenciados também por vocês em períodos extraescolares, enfatizando a atividade física, a saúde e o aprimoramento da cultura corporal.

Para NAHAS (2013), "*estilo de vida é definido por um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas*". Movimentar-se é necessário então a proposta é olhar além do nosso cotidiano.



O **Futebol Americano** é um esporte baseado na força bruta de seus jogadores e nada tem a ver com o termo futebol que é utilizado no restante do mundo.

Em 1867, foi promovida uma sequência de três jogos entre **Havard** e **Yale** de um esporte que misturava regras do rugby com regras do futebol inventado na Europa. As regras ainda não eram muito bem definidas, mas, pelo gosto de alguns jogadores de correr carregando a bola, o rugby foi quem forneceu as regras elementares para o jogo. Estabeleceu-se, então, uma pequena diferença na contagem dos pontos. Nas décadas seguintes, inovações foram implementadas e algumas regras adaptadas.

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.

Exercícios: Saúde Mental e Física

Um dos principais problemas causados pelo sedentarismo são as dores por todo o corpo, resultantes de um desgaste gradativo de articulações e cartilagens. A isso, soma-se a perda natural de massa e flexibilidade naturais.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as atividades físicas têm efeitos positivos para ossos, músculos e articulações, coração e pulmões, desenvolvimento neuromuscular, manutenção de um peso corporal saudável, entre outros; mas elas também trazem benefícios psicológicos nos jovens, ajudando a protegê-los e controlar os sintomas e ansiedade e depressão.

Uma vez que a prática de atividade física aumenta o nível de serotonina no cérebro, ao aumentar as endorfinas, ela serve como proteção e tratamento contra a depressão. Sabemos que as endorfinas têm papel central na regulação do humor dos seres humanos. Outro fator importante para evitar o desenvolvimento de transtornos de saúde mental é o sono e, claro, os exercícios ajudam a melhorar a qualidade das noites dormidas em crianças e jovens.

Ainda segundo os estudiosos, a serotonina produzida durante qualquer prática física também combate doenças psíquicas graves, como a depressão e transtornos de ansiedade. Tanto que a substância está presente em diversos medicamentos usados para combater ambos os males.

E não é preciso que façam atividades de alta intensidade. Uma pesquisa publicada na revista científica The Lancet mostrou que apenas sair do sedentarismo já é o suficiente para melhorar a saúde mental futura de crianças e adolescentes.

Atenção: lembre-se de que estamos em uma pandemia

Como estamos no contexto da pandemia global de covid-19, um cenário complicado ainda sem tratamento específico ou vacina, é preciso pesar os prós e contras da manutenção dessa atividade fora de casa.

A boa notícia é que muitas atividades físicas podem ser feitas em casa - como práticas de

alongamento, polichinelo, agachamento, pular corda ou fazer yoga, por exemplo. Há também várias iniciativas criativas para manter a atividade mesmo com o isolamento social, como correr na varanda ou no próprio quintal.

Como os exercícios físicos controlam e previnem ansiedade e depressão?

- São responsáveis pela liberação de hormônios que causam sensações de prazer e bem-estar.
- Ajudam a mudar o foco e deixar pensamentos ruins de lado.
- Aumentam a confiança, se associados a objetivos pequenos ou grandes (melhora no condicionamento físico, desenvolvimento de uma habilidade, entre outros).
- Aumentam oportunidades de interação social, mesmo que à distância. É possível encontrar outros jovens com interesses afins em esportes e modalidades em comunidade on-line ou mesmo entre os colegas de escola.
- Fornecem uma estratégia que ajuda a lidar habitos que podem ser prejudiciais, como a compulsão alimentar.
- Proporcionam sono de qualidade.

SAÚDE ALIMENTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA

Já de nosso conhecimento que atividade física é benefica à saúde de pessoas de todas as idades. Mas será que isso é suficiente quando enfrentamos situações adversas, como nossa atual realidade, afinal estamos experimentando uma realidade nunca dantes vivida.

Como estamos passando mais tempo em casa torna-se primordial adicionar à nossa rotina hábitos saudáveis que possibilite curtivar práticas beneficas no panorama físico e também nutricional.

Shots, coquetéis, suplementos de vitaminas/minerais, e diversos produtos e alimentos “milagrosos” estão sendo vendidos com a promessa de proporcionar

uma melhora considerável no sistema imunológico das pessoas, a fim de combater o novo coronavírus (Covid-19). Mas será que eles são realmente necessários para ter uma boa imunidade?

Para a nutricionista e docente do curso de Nutrição do Unasp, Mestra Sabrina Viana, a diferença na imunidade é a adoção de um estilo de vida saudável, e um dos pilares é a alimentação equilibrada. “Considero coquetéis e shots um modismo e o próprio conselho de classe dos nutricionistas emitiu uma nota se posicionando contra as falsas promessas vendidas neste momento”, revela Ela.

COMO CONSEGUIR OS NUTRIENTES LIGADOS À IMUNIDADE

O organismo precisa de todos os macronutrientes e micronutrientes: carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Segundo a mestra em nutrição, alguns nutrientes estão diretamente ligados à imunidade, como:

Vitamina A – encontrada em alimentos alaranjados (mamão, cenoura, manga e abóbora), vegetais escuros (escarola, couve, espinafre, rúcula etc) e até na batata doce. Para atingir a recomendação desta vitamina, não são necessárias altas ingestões. Apenas uma fruta fonte e de 2 a 3 colheres (sopa) de cenoura e/ou verdura verde escura por dia são suficientes.

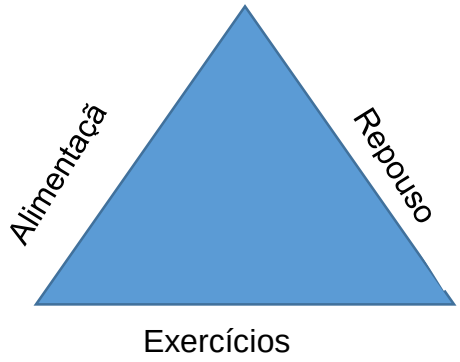
Vitamina C – presente nas frutas cítricas (laranja, limão), acerola (uma das melhores fontes), goiaba, caju, entre outros. Basta ingerir 1 porção destas frutas diariamente para garantir o que o corpo precisa.

Vitamina D – é encontrada em peixes, leite e derivados e alimentos fortificados. Mas a maior fonte é o sol. É importante tomar sol, de preferência diariamente, cerca de 10 minutos diários, deixando partes do corpo expostas (pernas, braços). A vitamina D é estocada no corpo, garantir a exposição em dias ensolarados cria o estoque desta vitamina no corpo para o inverno.

Vitamina E, Zinco e Selênio – podem ser encontrados no amendoim e oleaginosas como castanhas e nozes, recomenda-se um pequeno punhado destes alimentos por dia para suprir as necessidades do organismo. As sementes de girassol e abóbora também são excelentes fontes e podem ser trituradas e adicionadas às preparações.

O abacate e os óleos vegetais são fontes também de vitamina E e assim como as oleaginosas, pequenas quantidades atendem às recomendações nutricionais. O zinco está presente nos alimentos fontes de proteínas, sendo a soja, os feijões e oleaginosas as melhores fontes vegetais. É importante não exagerar nas oleaginosas, pois são calóricas.

Mantenha o equilibrio:



SAÚDE ALIMENTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA – PARTE 2

Falar de ansiedade é super comum, né? A ansiedade já faz parte da nossa rotina e o excesso dela pode comprometer o bem-estar, levar ao estresse e até o surgimento de doenças e transtornos alimentares, como a anorexia nervosa, bulimia nervosa, alimentação compulsiva, entre outros. No entanto, há uma série de hábitos saudáveis que podem ajudar a controlar ou diminuir o nível de ansiedade.

Dê atenção à alimentação - Descontamos a ansiedade de diversas formas, portanto, ao iniciar uma refeição, preste atenção na alimentação, coma devagar e mastigue bem os alimentos. Isso vai te dar uma maior sensação de saciedade.

Em tempos de restrições fica dificil manter e principalmente conservar hábitos salutares. Estamos em constante batalha contra inimigos invisiveis que fazem com que percamos o foco da rotinas e disciplina de bons hábitos e esses inimigos são nossos próprio sentimentos/pensamentos. A melhor forma de proceder é pensar sempre no seguinte dizer popular Qual a diferença entre o veneno e o remédio? Resposta: Quatidades. Em dosagens inadequadas um pode se tornar o outro e vice versa.

Exercite-se. Se quiser obter o controle das reações da mente e do corpo, abuse dos exercícios. O estresse e situações difíceis estão diretamente relacionados com a ansiedade. Por isso, para combatê-la, a atividade física pode ser uma ótima alternativa.

Algumas dicas podem ajudar:

a. **Diga não a Estimulantes** - A ansiedade pode ser estimulada sem ao menos notarmos, por isso, evite álcool, bebidas com cafeína, chás verdes e cigarros, pois estas substâncias são estimulantes e podem aumentar a sensação de nervosismo.

b. **Ambiente** - A ansiedade está fortemente associada à compulsão, por isso, durante as refeições, fuja de ambientes agitados, e evite distrações como assistir televisão, usar o computador ou celular. Isso ajudará a ter uma refeição mais tranquila, adequada e agradável.

c. **Desvie o foco** - Não desconte a ansiedade nos alimentos. Desvie o foco da comida e busque fazer outras atividades, como ouvir música e assistir um filme.

Tenha sempre uma alternativa para deixar o alimento de lado e relaxar. Estando com a mente ocupada, a ansiedade não terá espaço.

d. **Concentração** - Normalmente em momentos onde a ansiedade está alta, nossa respiração muda, e passa a ficar rápida e curta. Nessa hora é indispensável se concentrar para deixar a respiração completa e profunda.

e. **Autoconhecimento** - Algo muito importante é se conhecer e entender os pontos que devem ser melhorados ou aperfeiçoados. Descubra quais são as suas fraquezas, pois o autoconhecimento ajuda a controlar a ansiedade.

f. **Beba chá** - Os chás que contêm substâncias sedativas suaves também ajudam no autocontrole. Dê preferência para os chás de melissa, camomila e erva doce. O maracujá também possui propriedades calmantes, tanto a fruta como suas folhas.