

**EDUCAÇÃO**



**FÍSICA**

## Apostila para Estudos de avaliação 1º e 2º Ano

### 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:

- ✓ Bumba meu boi



- ✓ Maracatu



- ✓ Frevo



✓ Catira



E muitas outras mais. Porém existe uma muito característica de nossa região.

### **O MUNDO ATRAVÉS DA DANÇA**

Dançar, dançar, dançar...basta querer, é só começar! A dança é uma das expressões artísticas mais antigas. Na pré-história dançava-se pela vida, pela sobrevivência, o homem evoluiu e a dança obteve características sagradas, os gestos eram místicos e acompanhavam rituais. Na Grécia, a dança ajudava nas lutas e na conquista da perfeição do corpo, já na Idade Média se tornou profana, ressurgindo no Renascimento. A dança tem história e essa história acompanha a evolução das artes visuais, da música e do teatro.

### **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, uma das principais vantagens do treino físico é que seus exercícios recrutam vários músculos ao mesmo tempo.

### **ALONGAMENTOS**

O alongamento são exercícios físicos que visam a preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular, a prática do mesmo favorece a

elasticidade muscular, contribuindo para sua melhora. Isso ocorre devido o aumento da temperatura dos músculos, quanto mais se alonga um determinado músculo mais ele fica flexível.

#### Benefícios:

- 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 tipos de alongamentos, cada um tem suas vantagens todos podem ser praticados por qualquer pessoa sem restrições médicas

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.