

**EDUCAÇÃO**



**FÍSICA**

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

### **DANÇAS FOLCLÓRICAS**

As danças folclóricas representam um conjunto de danças sociais, peculiares de cada estado brasileiro, são caracterizadas pela cultura da região que estão sendo apresentadas. Algumas destas danças são características da origem do povo que ali vive,

Nessa abordagem o que gostaríamos de passar é as características de danças regionais.

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
- ✓ Samba de roda
- ✓ Baião
- ✓ Quadrilha
- ✓ Chula
- ✓ Boi de mamão

E muitas outras mais. Porém existe uma muito característica de cada região. Outras danças são caracterizadas pela cultura de origem da população que ali vive. Por exemplo vivemos em um local com cultura italiana então algumas danças tem essa origem sendo característica da Itália, Alemanha ou Grécia por exemplo.

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.

Alguns países no mundo tem uma dança que pode ser característica dele. Os russos são muito conhecidos por ter os melhores bailarinos clássicos. A Espanha por tem o Flamenco, a Itália a Tarantella. E temos outros exemplos muitos que nos faz circundar o MUNDO ATRAVES DA DANÇA.

## CALISTENIA

O treinamento apenas com o peso corporal é chamado de calistenia. Qualquer pessoa em qualquer idade pode fazer exercício orientados de forma sistêmica, movimentos básicos de nosso dia a dia são ótimos exercícios a vantagem deles é o desenvolvimento de habilidade motoras (coordenação, equilíbrio, manusear, agarrar, tempo reação...) e quanto mais estímulos ela receber melhor será.

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. São exercícios funcionais que melhoram nossa qualidade de vida.

É natural do ser humano perder a capacidade de elasticidade e amplitude articular quando não estimulada, portanto o ideal é alongar sempre.





- Ajuda na horas das brincadeiras, nas tarefas do dia a dia, da mais disposição evita dores em geral. Visam à preservação e o aperfeiçoamento do grau de mobilidade muscular, a prática do mesmo favorece o estiramento (segundo dicionário priberam: estender; esticar, puxar (para alongar), alongar, dilatar) das fibras musculares, contribuindo para que o seu comprimento aumente. E prevenisn distensões que são lesões na fibra do musculo.