8º ano

ENSINO FUNDAMENTAL

PROFESSOR (A):

GEÓRGIA SOARES

DISCIPLINA:

EDUCAÇÃO FÍSICA

CONTEÚDO:

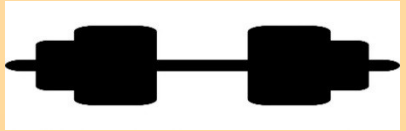
GINÁSTICA CONDICIONANTE

DATA:

25/06/2020

Canal Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

GINÁSTICA LOCALIZADA



Surgiu no Rio de Janeiro com a professora Gretch Hillefild, com principal objetivo trabalhar de forma localizada a força e a resistência de músculos de forma isolada e global.

BENEFÍCIOS:

- Melhorar a postura
- Ajudar a reduzir os riscos de lesões e realizar as tarefas diárias
- Aumento da Massa muscular magra
- Ajuda a diminuir o percentual de gordura
- Combate o sedentarismo
- Aprimoramento das capacidades físicas
- Melhora a autoestima

JUMP

As aulas de Jump compreendem exercícios sobre uma mini cama elástica individual, compostas por sequências coreografadas, por movimentos de saltos e corrida, com variações e combinações.

OBJETIVO

Esta atividade proporciona aumento da resistência cardiorrespiratória, podendo ser indicada como uma modalidade de aula nas academias, tendo como um de seus objetivos melhorar a condição aeróbica e contribuir de forma efetiva para a manutenção e melhora da aptidão física e da saúde.

STEP

O *Step* é uma aula predominantemente aeróbia, com movimentos orientados por passos executados em plataformas de alturas variadas (10 a 30 cm) e com movimentos dos membros superiores e inferiores .

OBJETIVO

O principal objetivo, segundo seus idealizadores, é a melhoria da aptidão cardiorrespiratória. Além disso, step é classificado como um treinamento intervalado, exigindo a execução repetitiva de um determinado exercício, separado por períodos de recuperação ativa.

GINÁSTICA AERÓBICA

Obtenção e manutenção da saúde, melhora do sistema cardiovascular;

Os exercícios aeróbicos foram estudados nas décadas de 60 e 70 pelo Dr. Keneth Cooper que comprovou sua eficiência para o emagrecimento e a melhoria das condições cardiovasculares dos indivíduos. Baseados nestes conhecimentos se desenvolveram nos EUA alguns métodos de treinamento que utilizavam música, passos de dança e exercícios de calistenia, dentre eles o Aerobic Dance.

GINÁSTICA AERÓBICA

Chega ao brasil a Ginástica Aeróbica por professores que trouxeram a técnica dos E.U.A; (os excessos e a falta de conhecimento dos professores de ginástica aeróbica acabaram por taxá-la de "lesiva").

Ginástica Aeróbica Esportiva ≠ Ginástica Aeróbica

Padrões de Movimentos Aeróbicos são a combinação simultânea de passos básicos e movimentos de braços executados de forma consecutiva, respeitando a característica da música para assim criar sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas, de movimentos de alto e baixo impacto.

A GAE é composta por 7 Passos Básicos e 4 Grupos de Elementos de Dificuldade, além de elevações, transições e ligações entre os movimentos.

A duração total da coreografia é de 1 minuto e 45 segundos.

Os 7 Passos Básicos da GAE são:

- Marcha
- Jogging (Corrida)
- Chutinho
- Chute Alto
- Polichinelo
- Elevações de Joelho
- Lunge (A Fundo)