



CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



AULA Nº:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:



DATA:

LAURYANNA
QUEIROZ

EDUCAÇÃO
FÍSICA

01

REVISÃO DE GINÁSTICA

26.06.2020

PROPOSTA DE ATIVIDADE

DESCREVA EM 5 LINHAS A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS DO PILATES DE SOLO ORIENTADOS POR EDUCADORES FÍSICOS PARA A SAÚDE DOS PRATICANTES. COMPARTILHE O TEXTO COM SEU PROFESSOR.

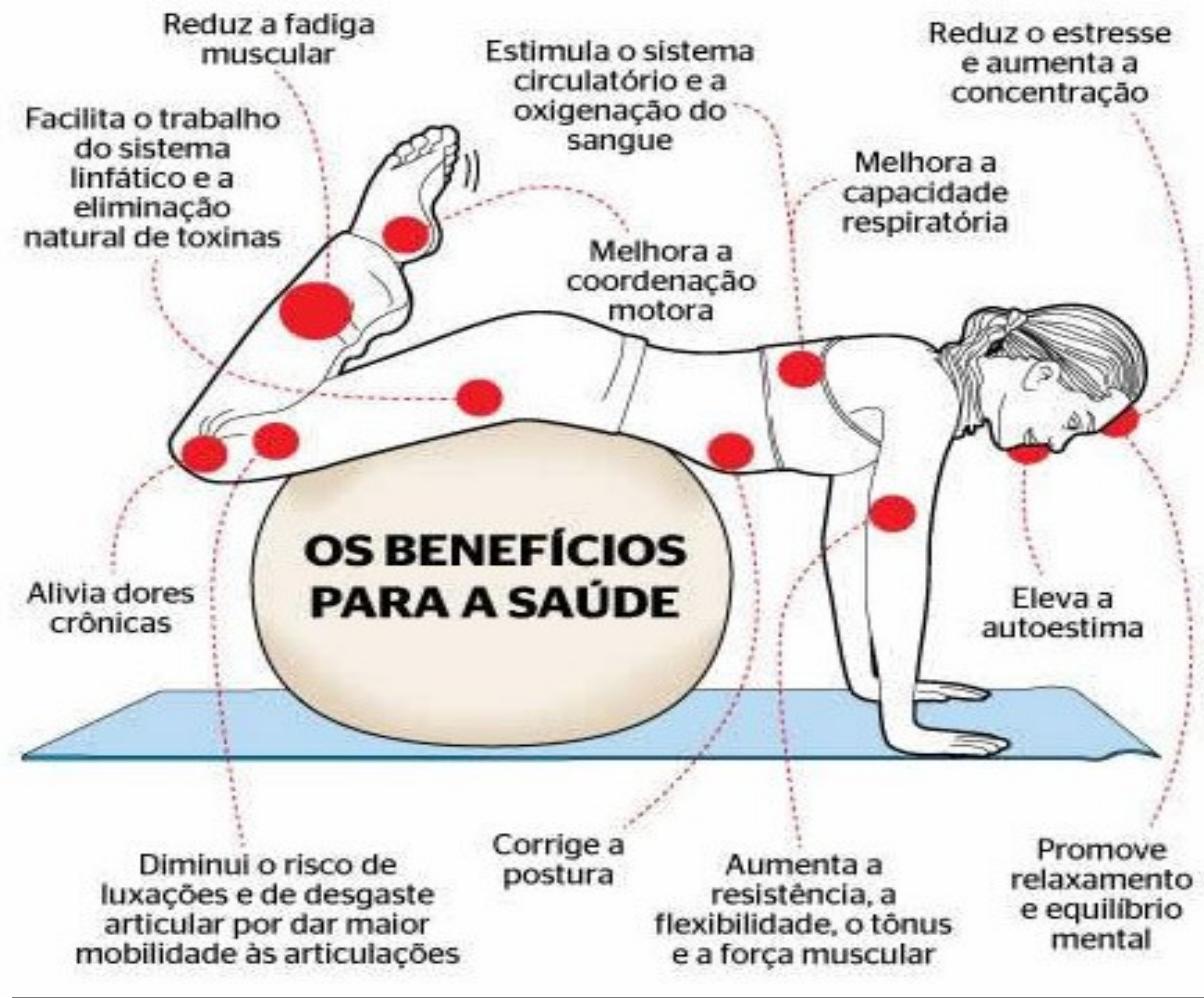
PROGRAMA DE MEDIÇÃO TECNOLÓGICA

De fato, a prática sistematizada de exercícios a fim de promover a melhoria integral da saúde (considerando condicionamento físico, estética, reabilitação e capacidade funcional) é um dos pilares da educação física.

Assim como outras atividades da ginástica ou da musculação, o Pilates impacta o corpo das seguintes maneiras:

- Define a musculatura
- Melhora a postura
- Expande a consciência corporal
- Recupera e previne lesões
- Promove coordenação e equilíbrio
- Propicia mobilidade e agilidade

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO PILATES?







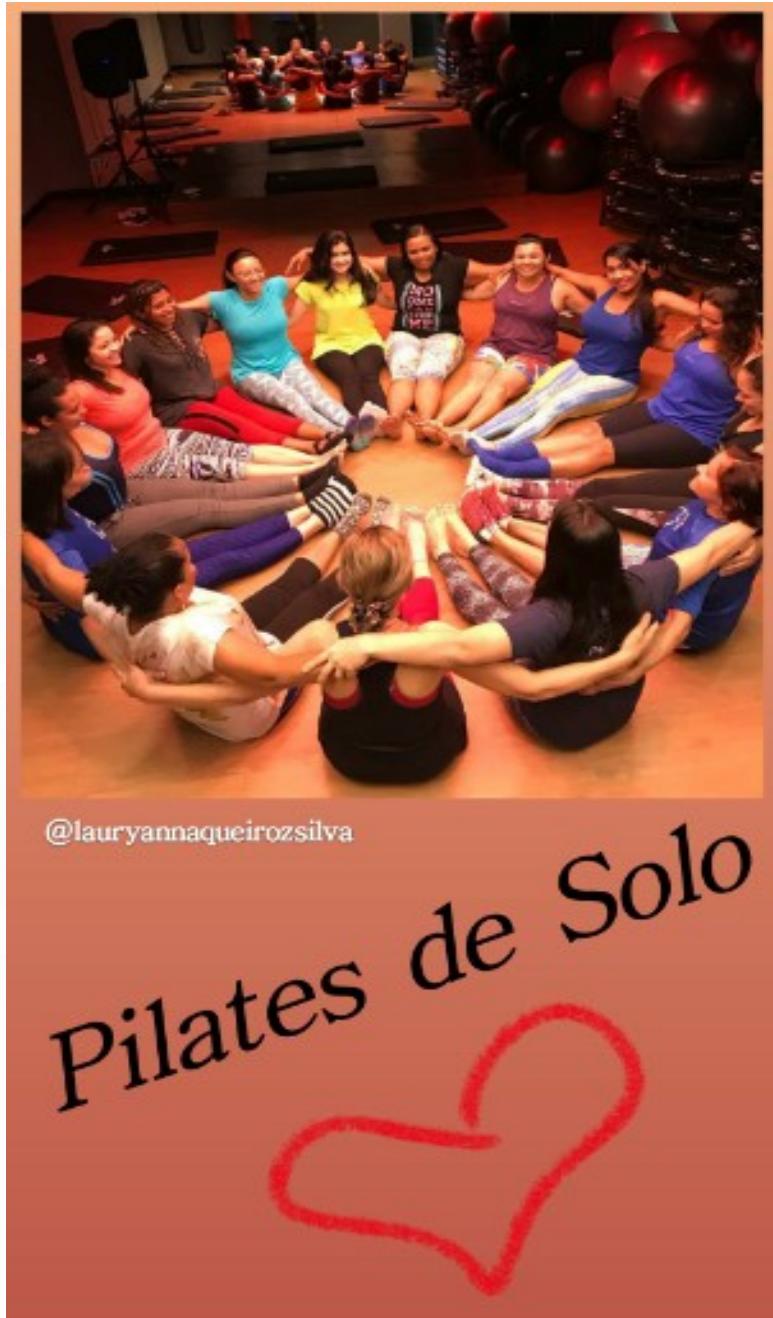


Pilates de Solo



lauryannaqueirozsilva

lauryannaqueirozsilva Um amor chamado Pilates de Solo
♥ Professora Lauryanna Queiroz... mais



Questões subjetivas para treinar:

1 - O que é Pilates?

2 - Pilates pode ser praticado por qualquer pessoa?

3 – Quais os cuidados necessários para praticar Pilates?

4 - Pilates é feito no chão ou em aparelhos?

Questões subjetivas para treinar:

5 - O pilates tem resultados iguais aos da musculação?

6 - Pilates serve para evitar lesões futuras?

7 – Fazer pilates apenas emagrece?

8 –Quais as diferenças principais entre pilates e ioga?

Questões subjetivas para treinar:

9 - Durante a aula de Pilates só faz alongamento?

10 – Por que os exercícios de pilates são benéficos para Gestantes?

11 – É verdade que Pilates faz crescer? Por que?

12 –Por que Pilates é um dos sistemas de exercícios mais eficientes para pessoas com hérnia de disco?

GINÁSTICA



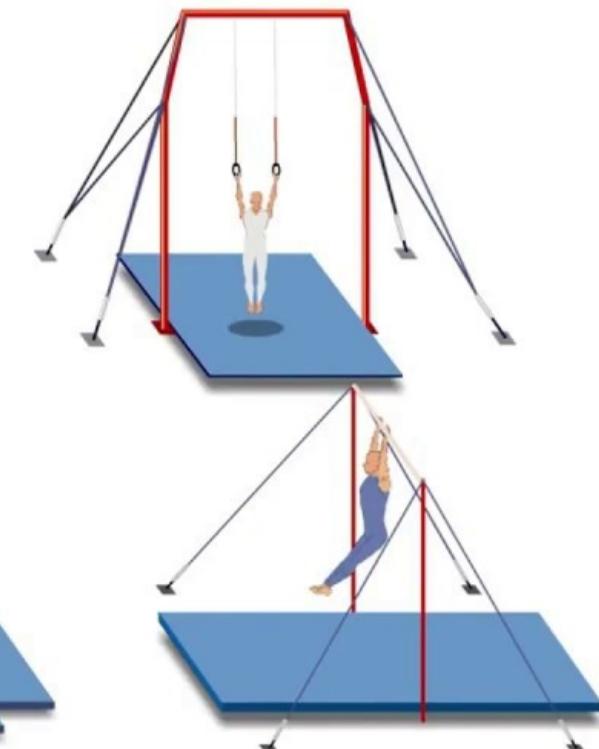
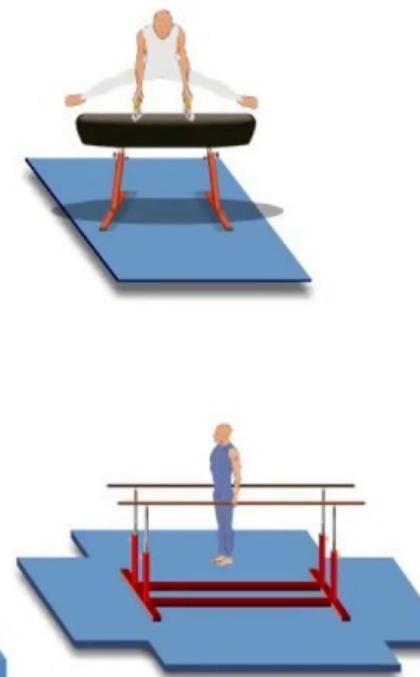
A ginástica é um conceito que engloba modalidades competitivas e não competitivas e envolve a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora para fins únicos de aperfeiçoamento físico e mental.



GINÁSTICA ARTÍSTICA

As apresentações da ginástica artística são individuais - ainda que nas disputas por equipes -, possuem o tempo aproximado de trinta a noventa segundos de duração, são realizadas em diferentes aparelhos - sob um conjunto de exercícios - e separadas em competições femininas e masculinas. Os movimentos dos ginastas devem ser sempre elegantes e demonstrarem força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle do corpo.

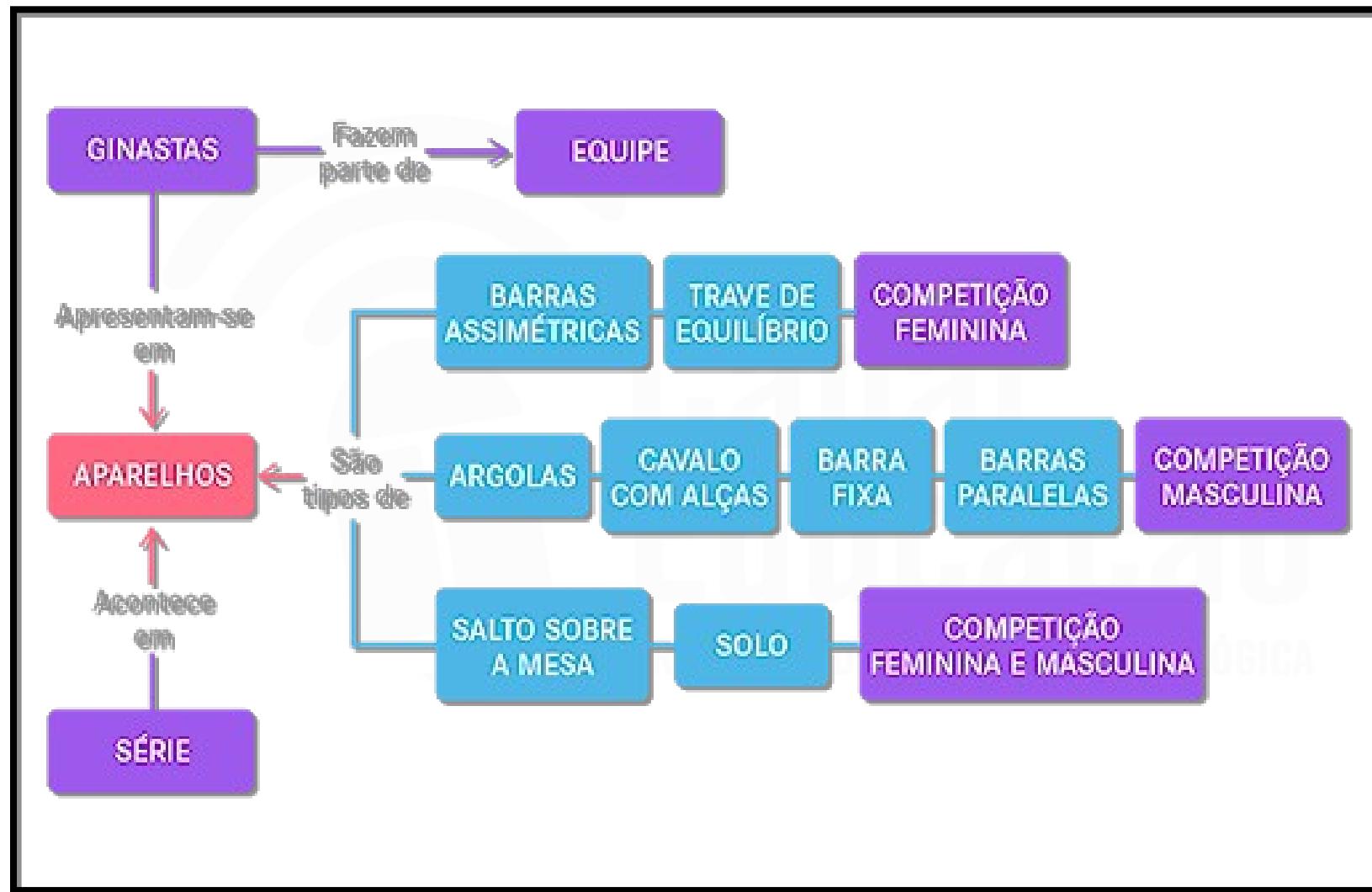
A ginástica artística foi influenciada pelo trabalho de *Johann Friedrich Ludwig Jahn*, fundador da primeira escola de ginástica. Montada em uma floresta, os seus alunos utilizavam os aparelhos criados por ele, bem como os próprios recursos oferecidos pela floresta.



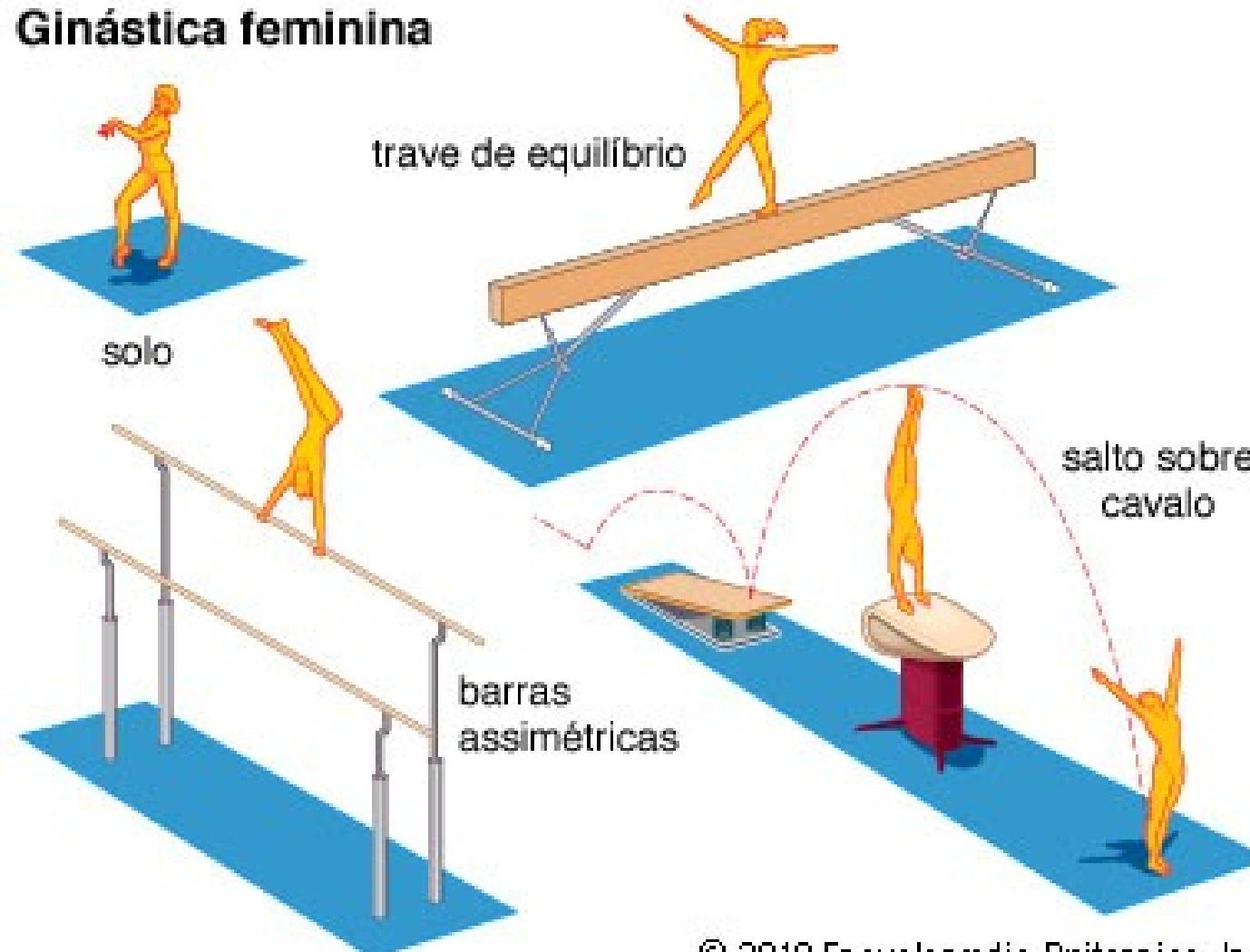
Os aparelhos

6 aparelhos para os homens :
solo, cavalo com alças, argolas, salto, barras paralelas, barra fixa.

prerelease 01



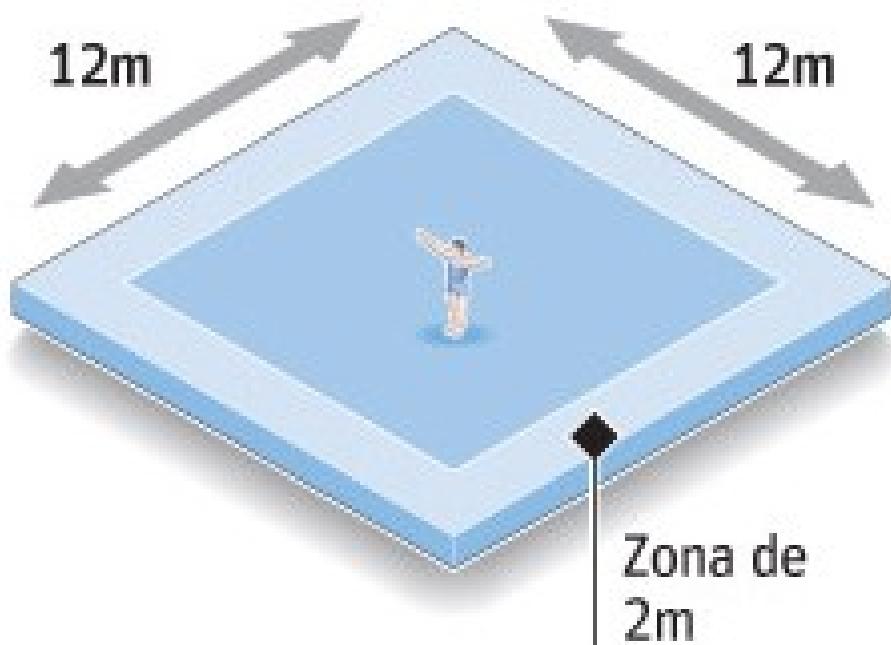
Ginástica feminina



© 2010 Encyclopædia Britannica, Inc.

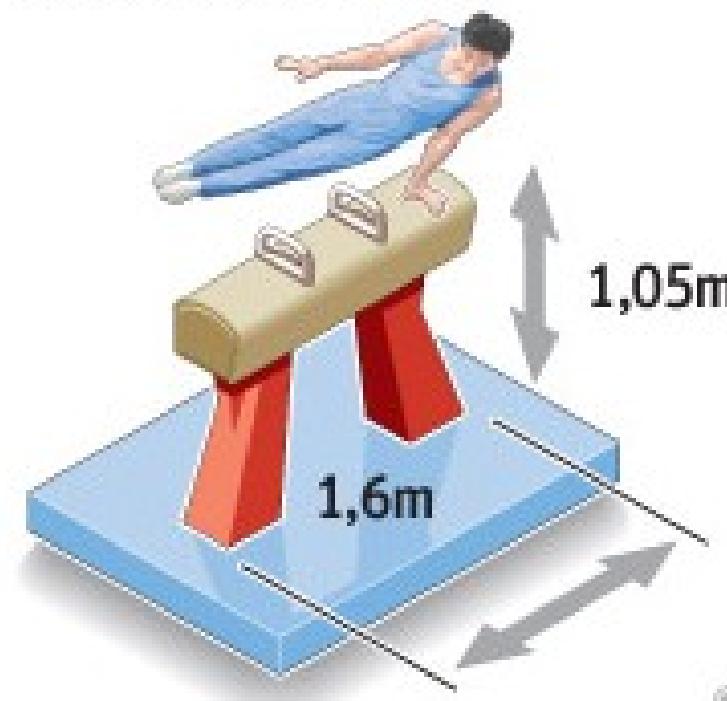
Solo

Série de movimentos focados em força, equilíbrio e cambalhotas, com duração de até 70 segundos e utilizando toda a área do solo



Cavalo com alças

Suaves e contínuos movimentos de pêndulo e circulares com as pernas utilizando toda a extensão do cavalo

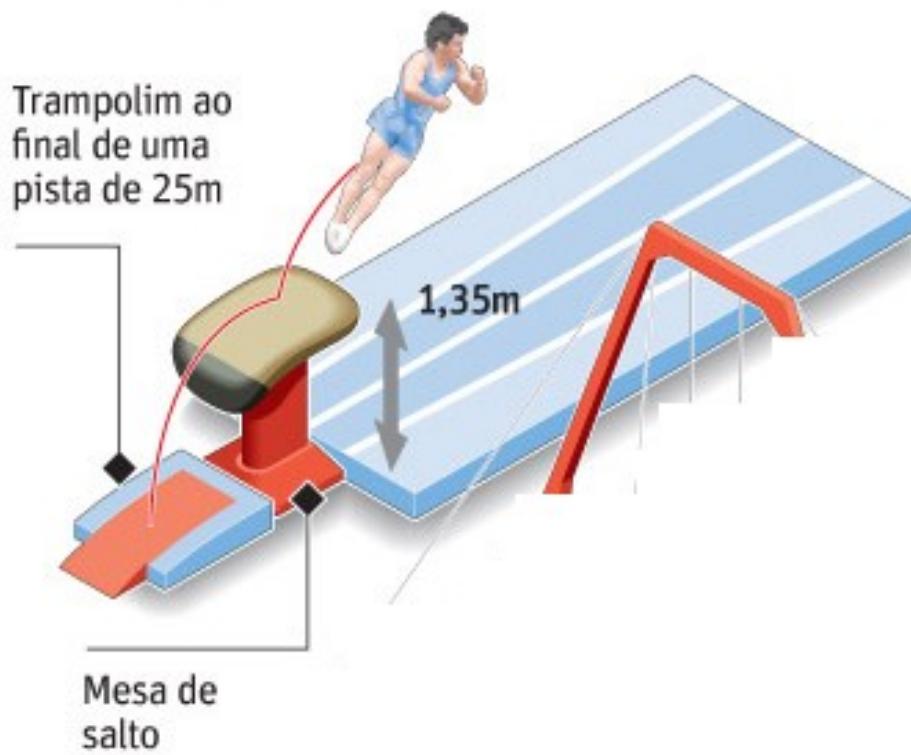


- <https://www.youtube.com/watch?v=IBzbM2TGd4o>
- Durante uma competição chamada Collegiate Challenge, uma espécie de torneio universitário, na Califórnia em 2019.

- <https://www.youtube.com/watch?v=ImONShOqCVU>
- Giraldo Lopez COL - Cavalo com Alças - Londres 2009

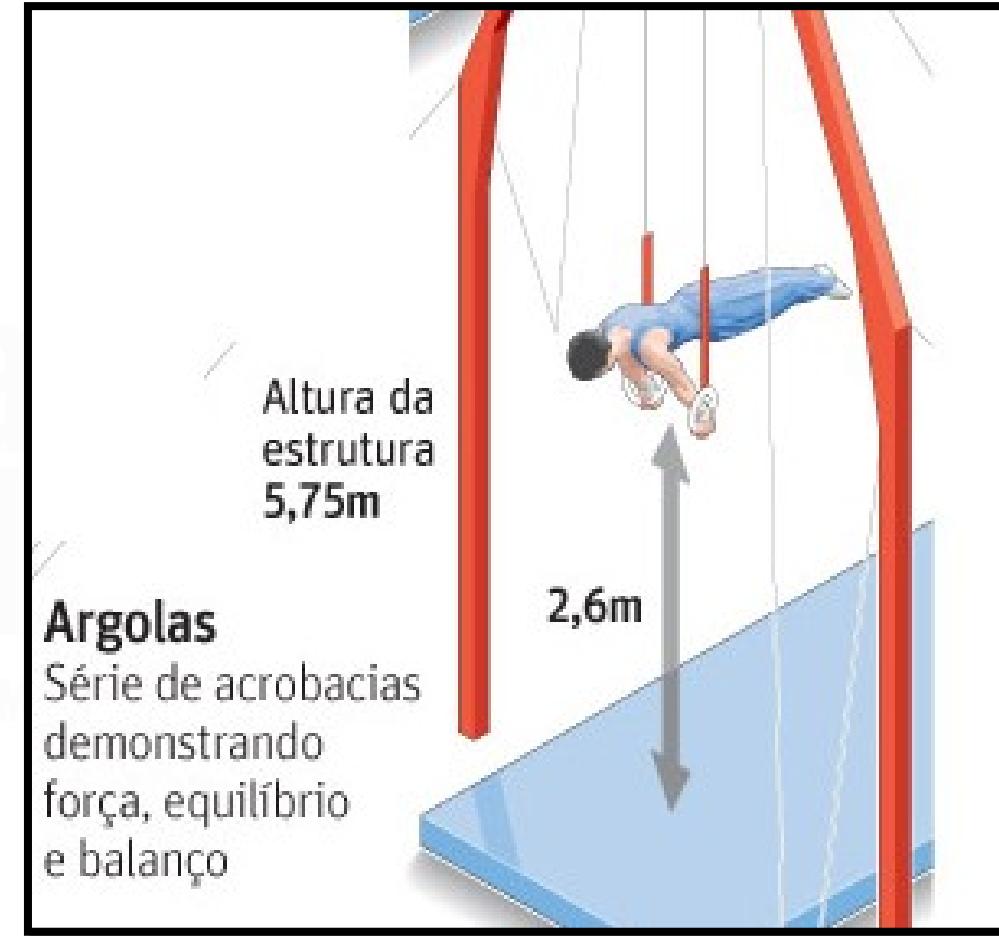
Salto sobre a mesa

Potente lançamento em alta velocidade.
É necessária boa compreensão espacial no voo

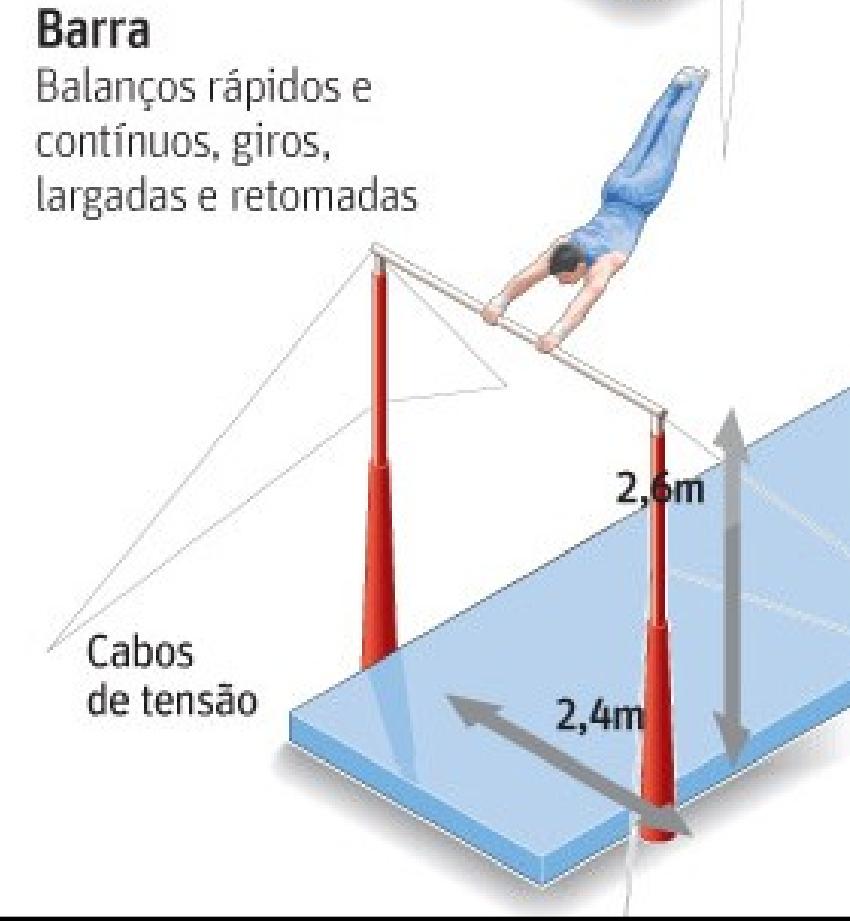
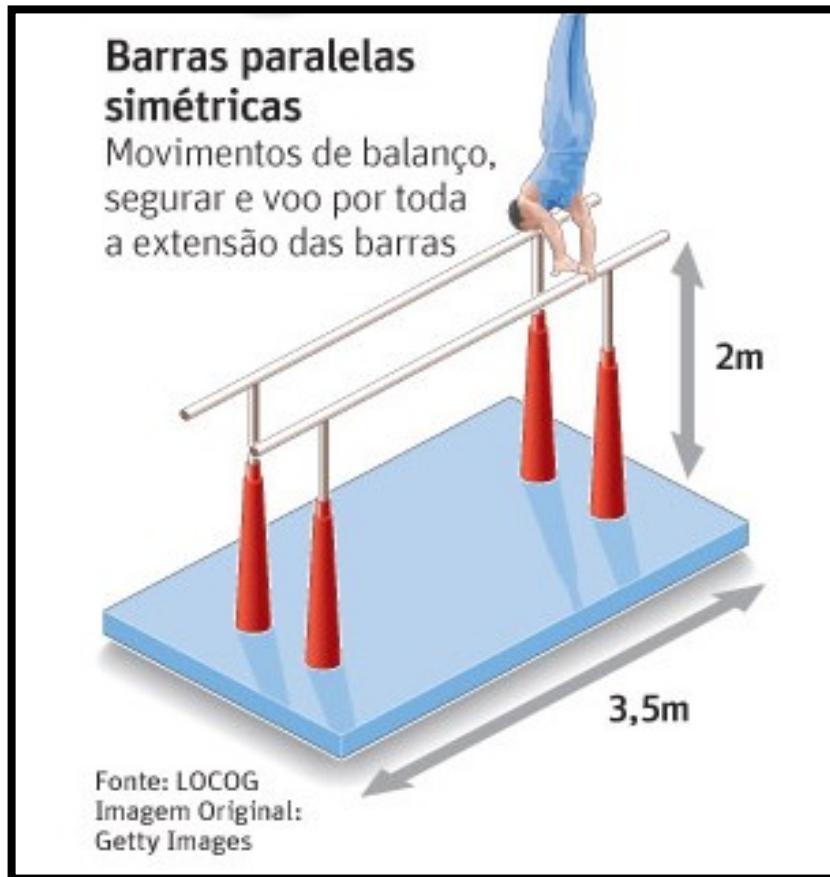


Altura da estrutura
5,75m

Argolas
Série de acrobacias demonstrando força, equilíbrio e balanço



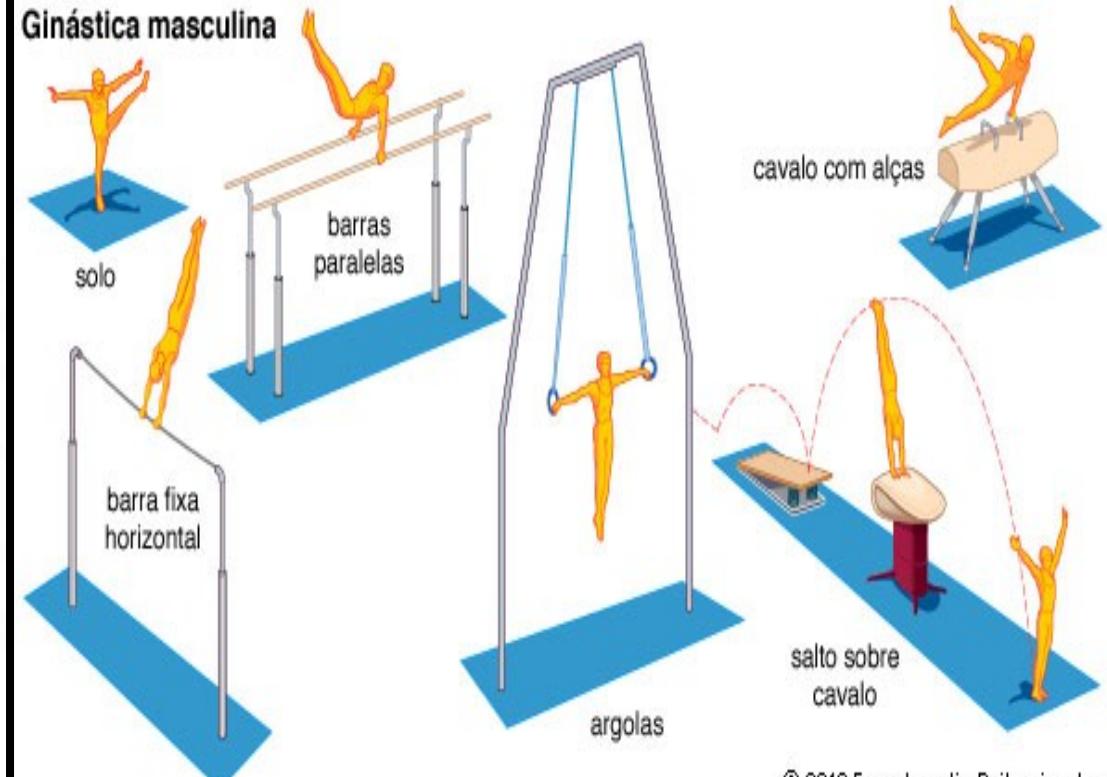
- <https://www.youtube.com/watch?v=jiYaONGXA0o>
- Jade Barbosa é medalha de ouro no Salto, na Copa do Mundo de Ginástica de 2011
- <https://www.youtube.com/watch?v=PwEtmoNo14I>
- Arthur Zanetti (BRA) SR EF World Cup São Paulo 2016



- [youtube.com/watch?v=550NLZLAFLo](https://www.youtube.com/watch?v=550NLZLAFLo)
- Caio Américo Costa BRA - Barras Paralelas - Doha 2010
- <https://www.youtube.com/watch?v=B7QcvEu7mWo>
- Flavia Saraiva BRA Qual UB Olympics Rio 2016
- <https://www.youtube.com/watch?v=rW9N7WVjpeE>
- Daniel Purvis GBR | AA - Barra Fixa @ Tóquio 2011

Ginástica feminina

© 2010 Encyclopædia Britannica, Inc.

Ginástica masculina

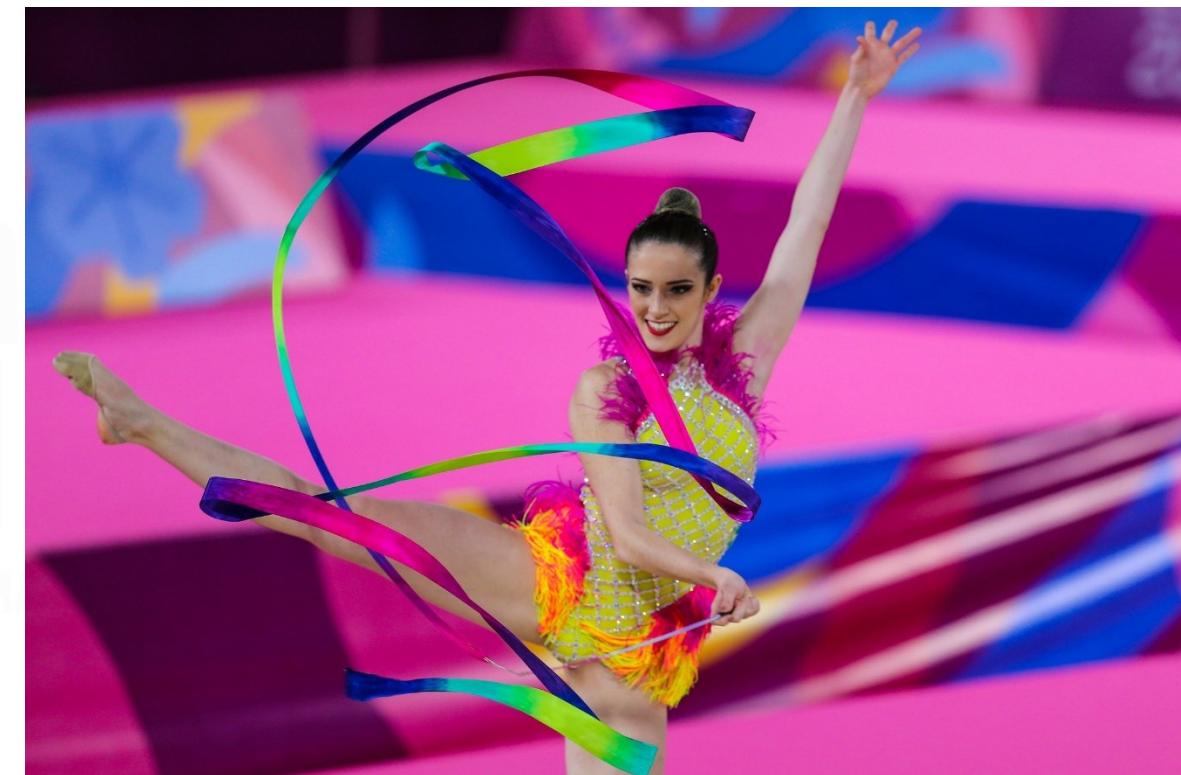
© 2010 Encyclopædia Britannica, Inc.

https://www.youtube.com/watch?v=OeAqY92_HZI

Apresentação da Daiane dos Santos ao som da musica Brasileirinho



PROGRAMA



- A ginástica rítmica desenvolve harmonia, graça e beleza em movimentos criativos, traduzidos em expressões pessoais através da combinação musical, teatral e técnica que transmite, acima de tudo, satisfação estética aos que a assistem. Surgida através dos estudos de Rousseau, assim como as demais modalidades, transformou-se durante o passar dos anos, sempre ligada à dança e à musicalidade, até chegar à União Soviética, onde se desenvolve como prática desportiva, e à Alemanha, onde ganhou os aparelhos conhecidos hoje.

APARELHOS

