

**1ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

01



CONTEÚDO:

REVISÃO DE GINÁSTICA



TEMA GERADOR:



DATA:

26.06.2020

PROPOSTA DE ATIVIDADE

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

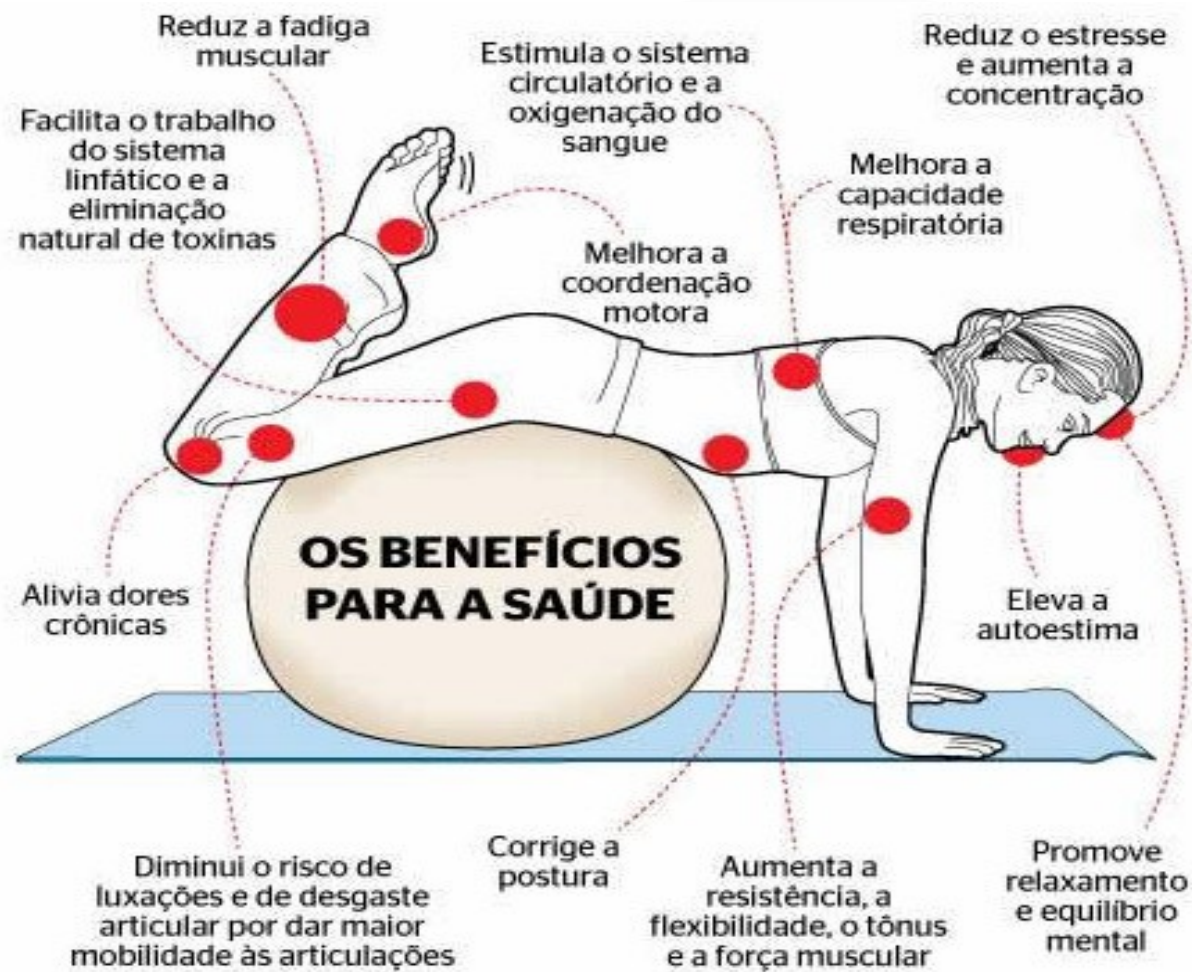
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

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:

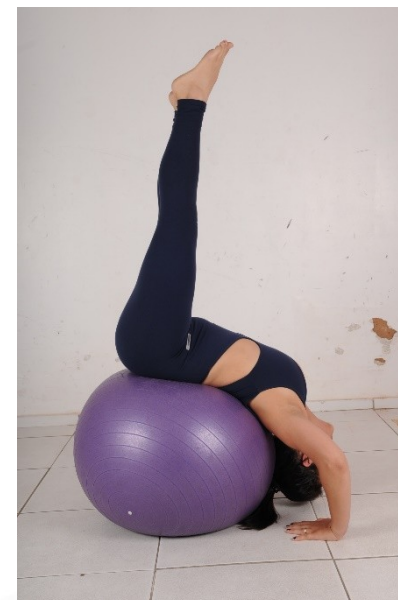
- Define a musculatura
- Melhora a postura
- Expande a consciência corporal
- Recupera e previne lesões
- Promove coordenação e equilíbrio
- Propicia mobilidade e agilidade

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO PILATES?









Pilates de Solo



lauryannaqueirozsilva



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



@lauryannaqueirozsilva

Pilates de Solo



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.



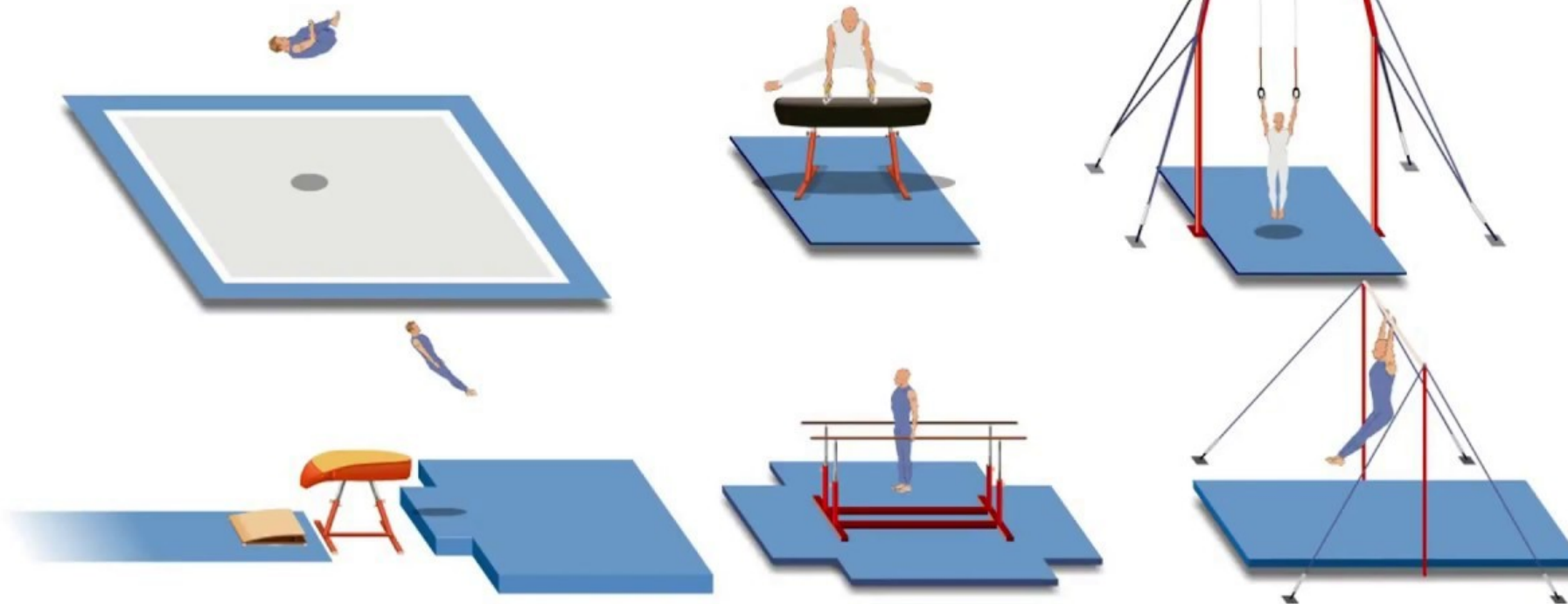
GINÁSTICA ARTÍSTICA

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.

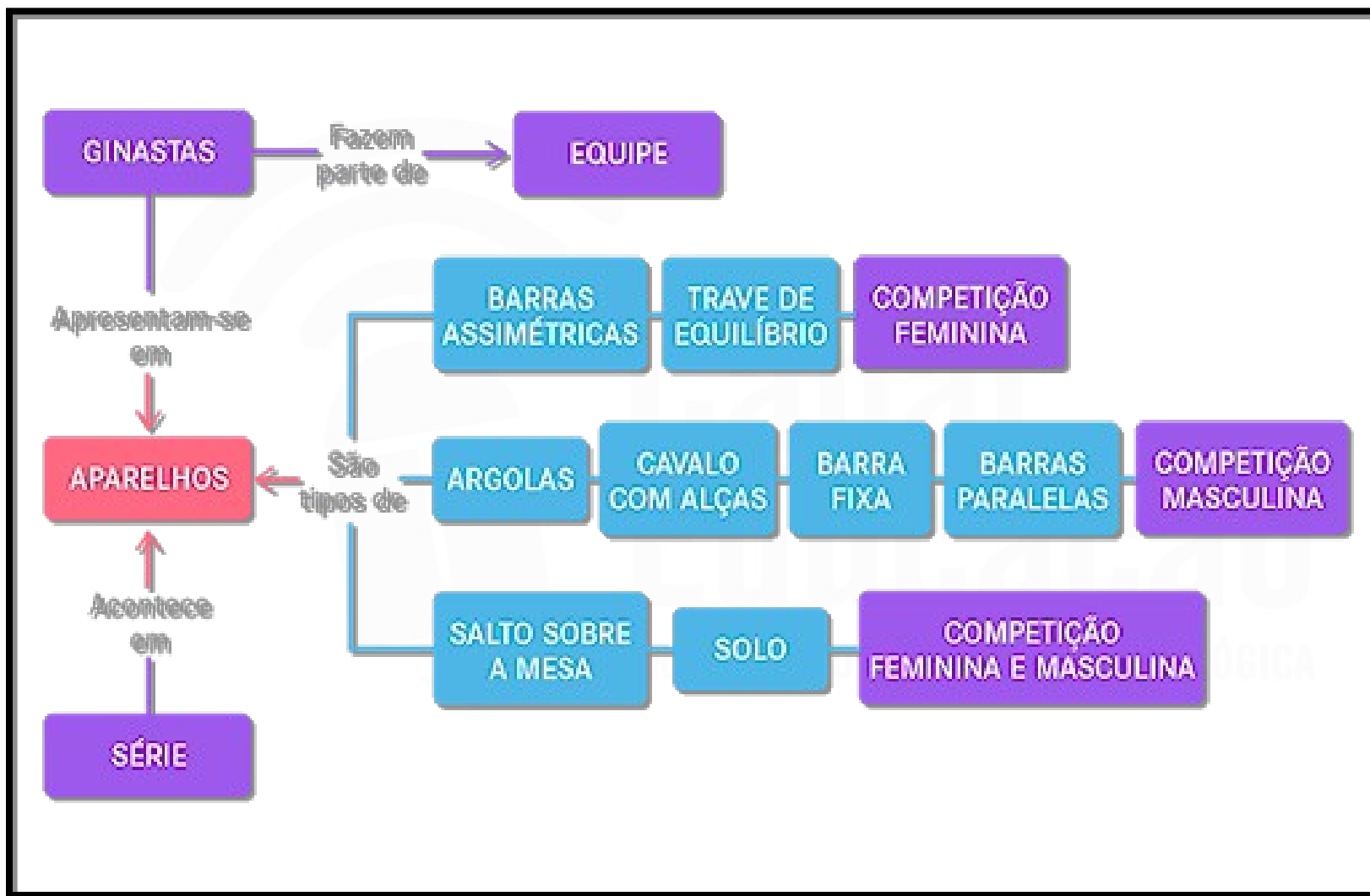


Os aparelhos

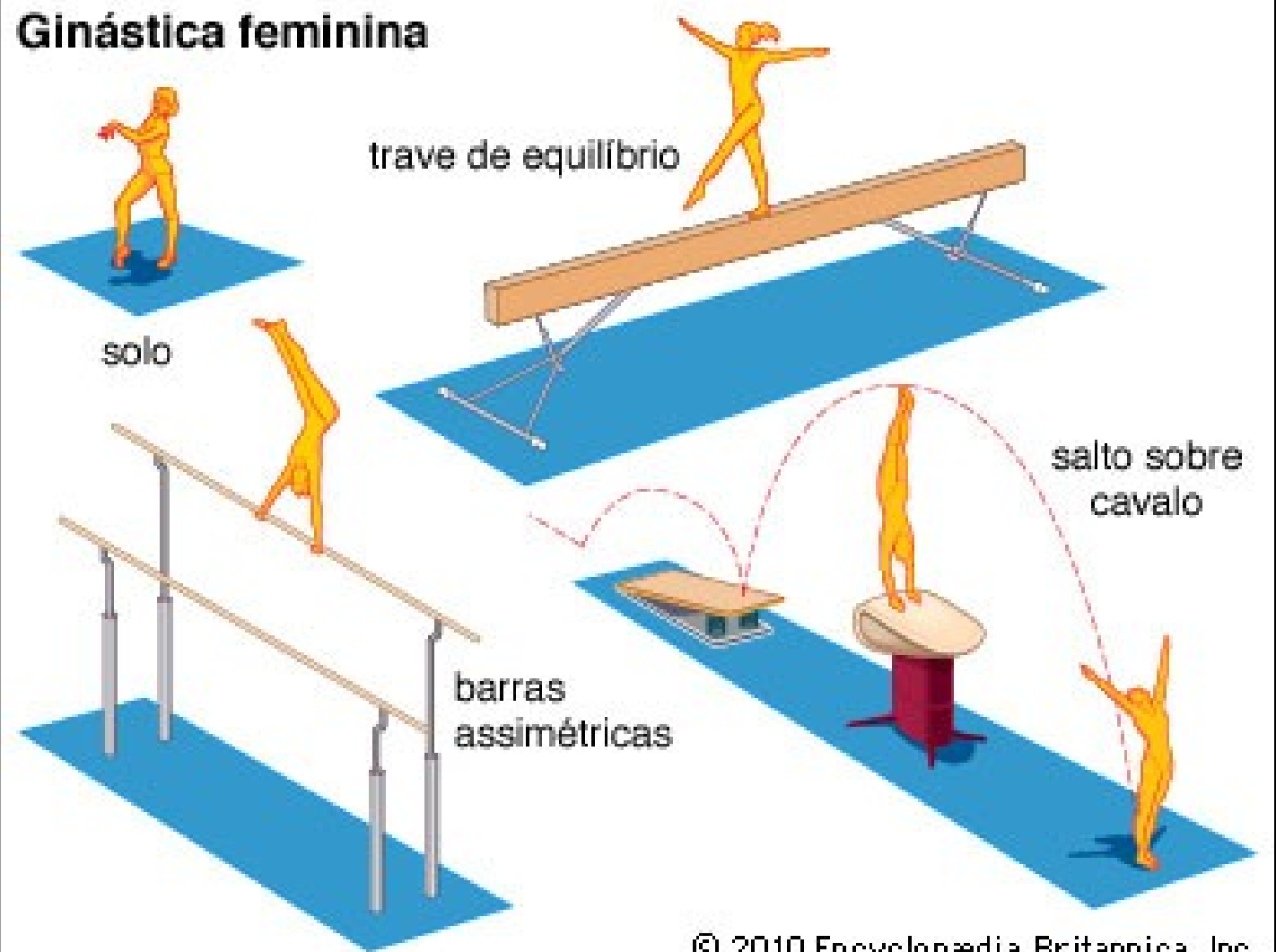


6 aparelhos para os homens :
solo, cavalo com alças, argolas, salto, barras paralelas, barra fixa.

prerelease 01

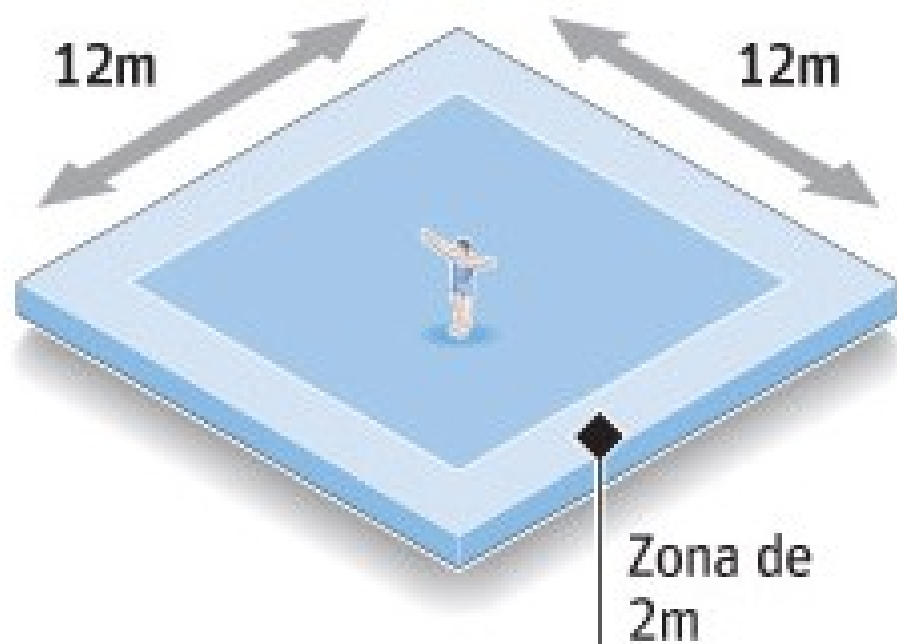


Ginástica feminina



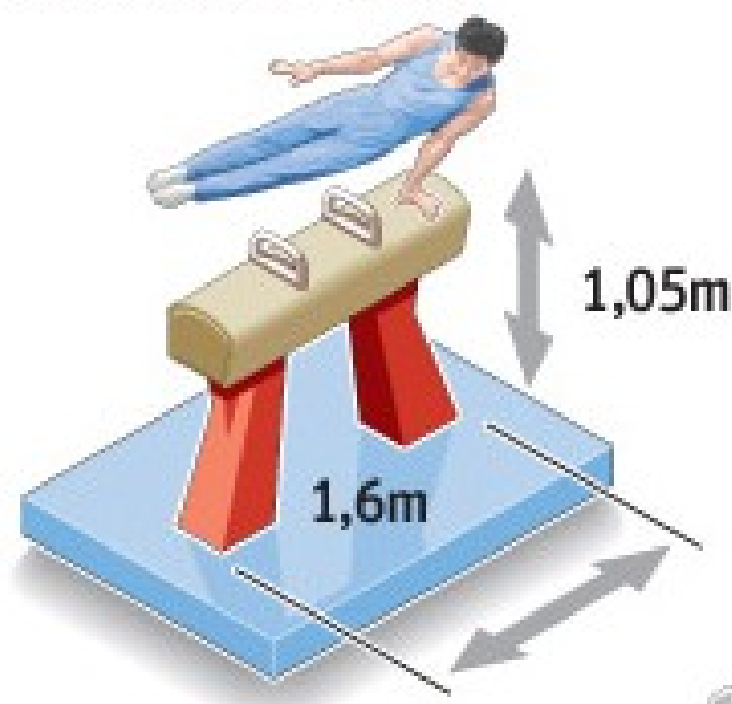
Solo

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

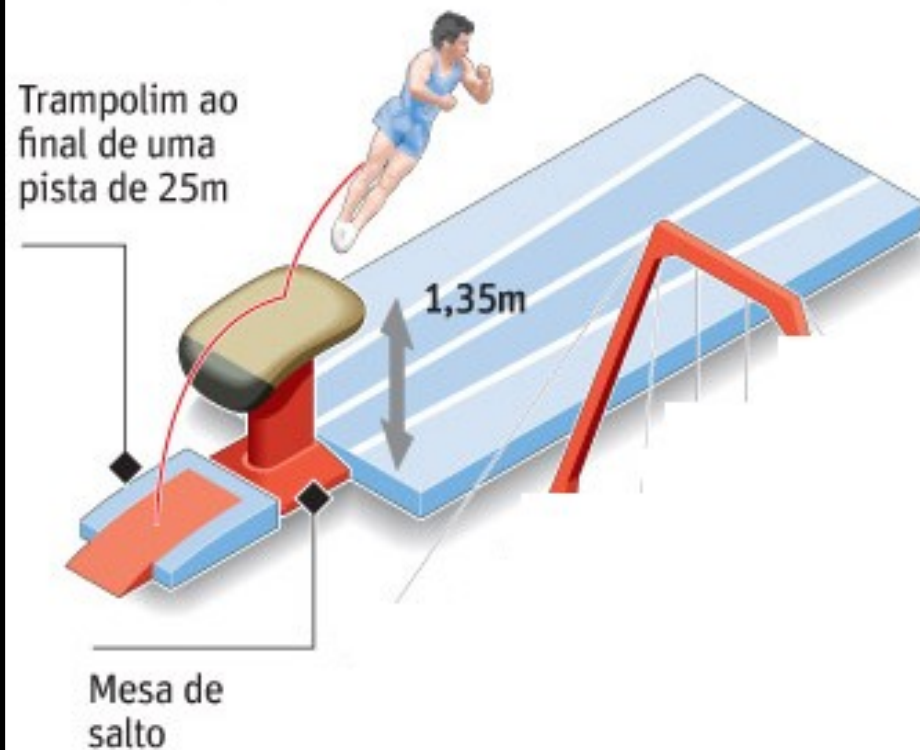
Suaves e contínuos movimentos de pêndulo e circulares com as pernas utilizando toda a extensão do cavalo



- <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

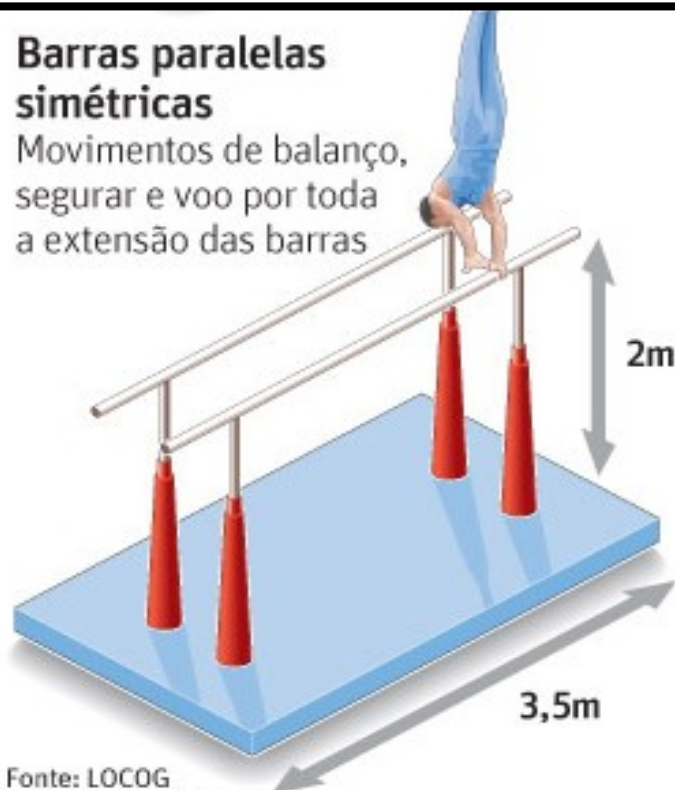
Série de acrobacias
demonstrando
força, equilíbrio
e balanço



- <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

Barras paralelas simétricas

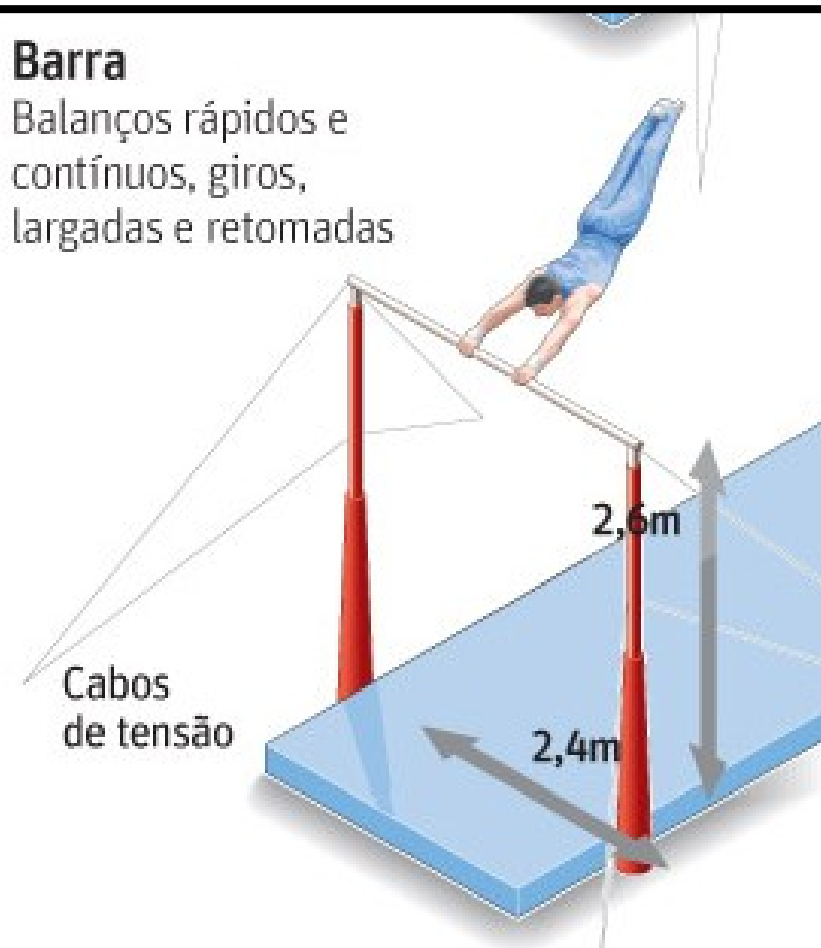
Movimentos de balanço, segurar e voo por toda a extensão das barras



Fonte: LOCOG
Imagem Original:
Getty Images

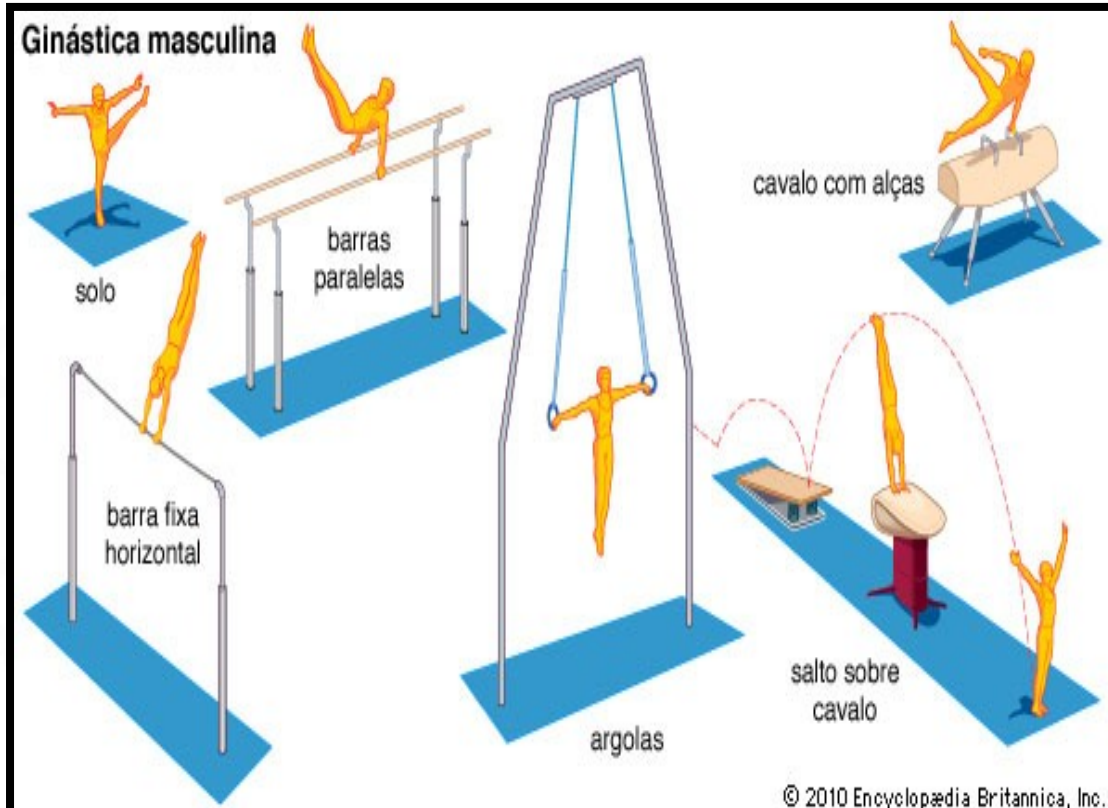
Barra

Balanços rápidos e contínuos, giros, largadas e retomadas



Cabos de tensão

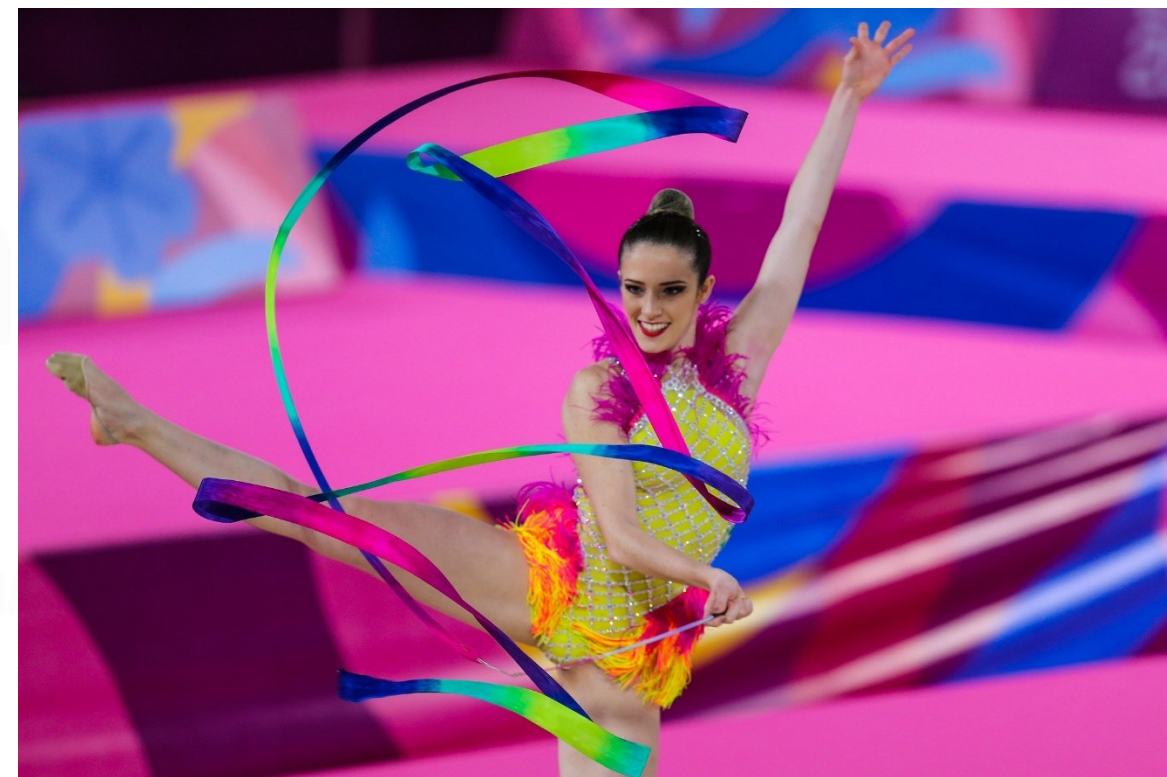
- [youtube.com/watch?v=550NLZLAFLo](https://www.youtube.com/watch?v=550NLZLAFLo)
- Caio Américo Costa BRA - Barras Paralelas - Doha 2010
- <https://www.youtube.com/watch?v=B7QcvEu7mWo>
- Flavia Saraiva BRA Qual UB Olympics Rio 2016
- <https://www.youtube.com/watch?v=rW9N7WVjpeE>
- Daniel Purvis GBR |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

Ginástica feminina**Ginástica masculina**

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

Apresentação da Daiane dos Santos ao som da musica Brasileirinho

Canal
Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA



- 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

