



**EJA
ETAPA V**



CANAL SEDUC-PI4



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

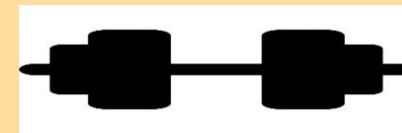
**GINÁSTICA
CONDICIONANTE**



DATA:

15/08/2020

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**

Equipamentos usados na aula de ginástica localizada:

- Halteres
- Tornozeleiras
- Bastões
- Barras
- kettlebell
- Faixa elástica
- Bolas
- Step

halteres

Os halteres são usados para aumentar as sobrecargas e podem ser usados para os exercícios de membro inferior como também par superior.



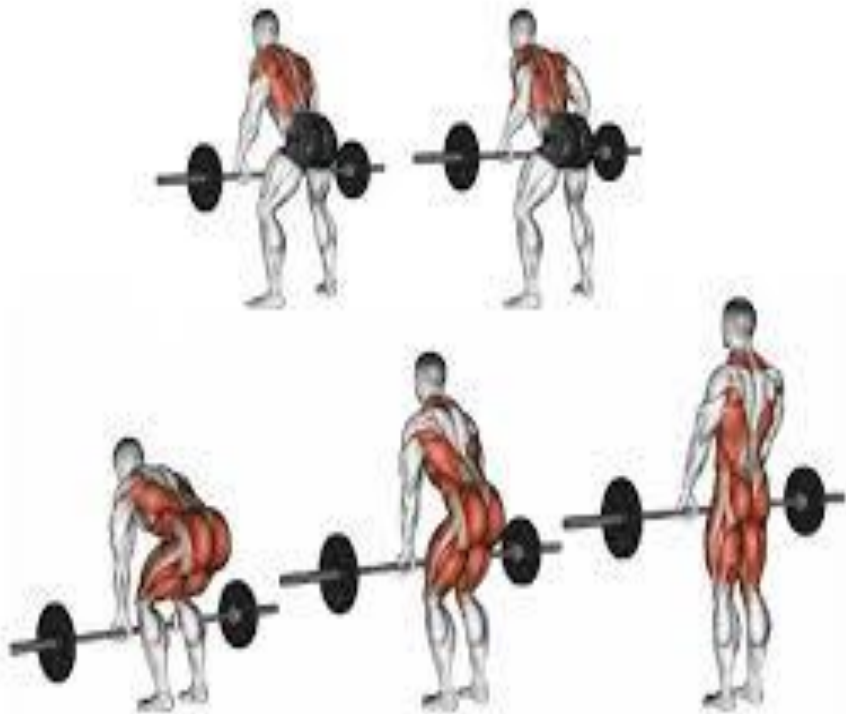
Tornozeleira

As tornozeleiras aumentam a sobrecarga das pernas mas podem ser usadas para diferentes exercícios, o objetivo do uso desse implemento é o aumento do peso dos membros inferiores e também superiores.



Bastões e barras

Usada para aumentar a sobrecarga e equilibrar pesos guiando corpo.



Kettlebell e faixa elástica

Usados para intensificar as séries de exercícios tanto de membros inferiores quanto superiores.



Bolas e step

Materiais usados para aumentar a sobrecarga dos exercícios através da amplitude.



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)

