



Disciplina **TD – Educação Física**

Nº

Etapa **Recup.**

Ano **1º**

Turma

Ensino **Ens. Médio**

Turno

Professor(a)

Data

/ /

Nome

Nº

DANÇA

Forró

O forró é uma dança popular de origem nordestina. Esta dança é acompanhada de música, que possui o mesmo nome da dança. A música de forró possui temática ligada aos aspectos culturais e cotidianos da região Nordeste do Brasil. A música de forró é acompanhada dos seguintes instrumentos musicais: triângulo, sanfona e zabumba.

História do Forró

De acordo com pesquisadores, o forró surgiu no século XIX. Nesta época, como as pistas de dança eram de barro batido, era necessário molhá-las antes, para que a poeira não levantasse. As pessoas dançavam arrastando os pés para evitar que a poeira subisse.

Origem do nome

A origem do nome forró tem várias versões, porém a mais aceita é a do folclorista e pesquisador da cultura popular Luiz Câmara Cascudo. Segundo ele, a palavra forró deriva da abreviação de forrobodó, que significa arrasta-pé, confusão, farra.

Características

Uma das principais características do forró é o ato de arrastar os pés durante a dança. Esta é realizada por casais, que dançam com os corpos bem colados, transmitindo sensualidade.

Embora seja tipicamente nordestino, o forró espalhou-se pelo Brasil fazendo grande sucesso. Foram os migrantes nordestinos que espalharam o forró, principalmente nas décadas de 1960 e 1970.

Atualmente, existem vários gêneros de forró: forró eletrônico, forró tradicional, forró universitário e o forró pé de serra.

O Dia do Forró é comemorado em 13 de dezembro, o Dia Nacional do Forró.

Fonte: <http://www.suapesquisa.com/musicacultura/forro.htm>

Sertanejo

O subgênero musical “sertanejo” é totalmente brasileiro. Na verdade, o sertanejo é uma variação ou uma “urbanização”, se é que podemos assim dizer, da música caipira, onde são utilizados instrumentos artesanais e típicos do Brasil colônia, como a viola, o acordeão e a gaita, algo voltado para o público extremamente rural do Brasil.

A música sertaneja se caracteriza pela melodia simples e melancólica das músicas, bem semelhante à música caipira, talvez um pouco mais dançante e sem dúvida, mais urbana. Enquanto a música caipira tinha uma temática baseada na vida do campo, os sertanejos mudaram essa temática para agradar o grande público das cidades, adotando temas como amor e traição. Ocorreu o cuidado particular em se evitar o termo “caipira”, visto com preconceito por grande parte da população.

A partir de 1980, houve no Brasil uma grande exploração comercial da música sertaneja, começando com Chitãozinho & Xororó e Leandro & Leonardo, passando posteriormente para uma grande quantidade de duplas, tendo seu auge entre os anos de 1988 e 1990.

Após esse período, a música sertaneja começou a “esfriar” devido ao destaque dado na mídia à outros estilos musicais, como pop e funk, porém sempre continuou bastante presente na região centro-sul do Brasil. Por volta dos anos 2000, a música sertaneja conquistou novo destaque na mídia através do amplo espaço cedido à nova geração de duplas, como Bruno & Marrone, Edson & Hudson, etc.

Fonte: <http://www.brasilecola.com/artes/sertanejo.htm>

ATIVIDADES AQUÁTICAS

Os benefícios das atividades aquáticas

A vantagem de se praticar esportes e exercícios na água é, acima de tudo, a redução de todo e qualquer tipo de impacto. A água exerce uma resistência que reduz a força da gravidade e faz com que o esforço seja grande, mas de baixo impacto, diminuindo o risco de lesões e beneficiando a saúde como um todo.

A pressão da água durante a atividade física também exerce um papel importante na circulação favorecendo a drenagem linfática, isso significa que atividades aquáticas podem melhorar a circulação sanguínea, prevenindo e melhorando quem sofre de edemas (inchaço) e celulite. Se você animou e pretende fazer exercícios na água, vá em frente, mas antes, uma avaliação física e um exame médico são importantes.

Natação: É considerada uma das atividades físicas mais completas. Indicada para todas as idades, inclusive gestantes e bebês. Além de trabalhar com todo corpo ativando vários músculos de maneira bastante equilibrada, a prática desse esporte beneficia a capacidade respiratória e melhora o condicionamento físico. A prática desta atividade trás vários benefícios para o corpo otimizando as capacidades físicas, motoras e cognitivas.

Hidroginástica: Atividade aquática alternativa para seu programa tradicional de exercícios com o benefício de diminuir o impacto e esforço nas articulações. Melhora a circulação, a capacidade respiratória, flexibilidade, força e resistência muscular. A hidroginástica pode ser praticada por homens, mulheres, jovens e idosos que buscam se exercitar; gestantes e pessoas que estão se recuperando de alguma lesão e necessitam praticar uma atividade física sem impacto.

Recreação Aquática: É uma modalidade de exercícios na água que promove um gasto energético de uma maneira divertida e bastante descontraída com atividades em grupo na água, onde o foco principal é o lazer e a descontração. Indicada para Hotéis, Condomínios e eventos de empresas.

Segurança e Riscos na água

O calor do verão traz a saudável e refrescante prática de atividades aquáticas. Mas é preciso tomar cuidado para se divertir com segurança e saber os riscos, a fim de evitar acidentes no mar, em piscinas, rios ou lagoas.

A combinação entre falta de conhecimento em natação e ingestão de álcool é o principal motivo para afogamentos. Por isso, nunca nade alcoolizado. Isso vale também para jet skis. Pilotos devem usar colete salva-vidas e, ao se dirigir à praia ou se afastar dela, navegar na perpendicular e em menor velocidade.

Não mergulhe sozinho; em águas rasas, cheque a profundidade. Caso goste de mergulho, não faça isso sozinho e, se tiver problemas, respire com calma e constantemente. Para evitar acidentes em águas rasas, verifique a profundidade e, na primeira vez, pule em pé. Se observar um acidente, só faça os primeiros socorros caso entenda do assunto. Se não, espere a ambulância.

Em caso de afogamento, fique calmo; nervosismo piora situação. Em passeios, não pule do barco com o motor ligado ou nade perto das hélices. Já em situações de afogamento – de outra pessoa ou próprio – fique calmo, pois o nervosismo só piora o quadro, nos dois casos. Caso a vítima seja você, boie e grite por socorro.

Confira outras dicas para os seguintes cenários:

Lagoas: Evite locais longe da margem, devido a riscos de câimbras; Não nade em águas turvas e lodosas, pois troncos e galhos podem prendê-lo; Pedras próximas à água podem estar escorregadias pelo limo.

Piscina: Sempre vigie as crianças. Se você se afastar da piscina, leve-as junto; Isole a piscina com grades; Evite brinquedos que atraiam os pequenos para a borda e não deixe que corram ao redor; Boia de braço não é sinal de segurança e nem dispensa a supervisão.

Praia: Atenção sempre, pois o processo de afogamento em crianças é acelerado, devido à menor massa corporal; Pergunte a um guarda-vidas o melhor local e nade perto dele; Evite alimentos pesados antes de nadar; Fique longe de pedras e costeiras, que abrigam valas e correntes perigosas.

FONTE:

<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAfel4AA/apostila-atividades-aquaticas>

<http://www.proteste.org.br/familia/nc/noticia/atividades-aquaticas-curta-com-seguranca>

GINÁSTICA

A ginástica, enquanto atividade física tem suas origens na Antiguidade, uma vez que os exercícios típicos do esporte já eram desempenhados pelos homens pré-históricos com o intuito de se protegerem de ameaças naturais. Por volta de 2600 a.C., especialmente em civilizações orientais, os exercícios da ginástica passaram a fazer parte de festividades, jogos e rituais religiosos.

Contudo, pode-se dizer que foi na Grécia que a ginástica ganhou grande destaque, se tornando um elemento fundamental para a educação física dos gregos. De fato, os mesmos a conceberam como uma forma de busca por corpos e mentes sãos, dando à modalidade um papel fundamental na busca do equilíbrio entre aptidões físicas e intelectuais. Além disso, a valorização grega do ideal de beleza humana favoreceu ainda mais a evolução da ginástica, uma vez que sua prática era vista como uma forma de cultuar o corpo.

Posteriormente, na civilização romana, o esporte se afastou bastante de sua faceta grega, já que a valorização do corpo era vista como algo imoral pelos romanos. Assim, nesta época, a prática da ginástica se resumiu apenas a exercícios destinados à preparação militar. A rejeição do culto à beleza física também foi registrada durante a Idade Média, aspecto que resultou na perda da importância do esporte nesta época. Desta forma, a ginástica retomou sua evolução somente com o Renascimento e a revalorização das referências culturais da antiguidade clássica.

Para a maioria dos especialistas, a ginástica atual teve no início do século XIX o seu grande momento, pois foi neste período que surgiram as quatro grandes escolas do esporte (Inglês, Alemã, Sueca e Francesa) e os principais métodos e aparelhos ginásticos. Desde então, a modalidade não parou de se desenvolver. Em

23 de julho de 1881, foi fundada a Federação Europeia de Ginástica, entidade que se tornaria posteriormente, em 1921, a atualmente conhecida FIG (Federação Internacional de Ginástica).

A ginástica é classificada em duas modalidades, as competitivas e não competitivas. Entre as competitivas estão:

Ginástica acrobática: que tem como objetivo fazer acrobacias de forma que se tenha habilidade, força, equilíbrio, flexibilidade e também é realizada em equipe;

Ginástica artística: também é uma forma que se deve ter força, equilíbrio e habilidade, um exemplo, é o cavalo de alças;

Ginástica rítmica: esta modalidade envolve movimentos em forma de dança em variados tipos e dificuldades e também com a utilização de pequenos equipamentos;

Ginástica de Trampolim: nesta modalidade são usados um e dois trampolins para um ou dois atletas que devem executar uma série de dez elementos.

Entre as não competitivas estão:

Contorcionismo que consiste em exercitar movimentos de flexibilidade poucos comuns e geralmente é mais usado em espetáculos de circo;

Ginástica cerebral: praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro;

Ginástica laboral: geralmente praticada no ambiente de trabalho para funcionários, durante o horário de trabalho, para se evitar lesões de esforços repetitivos;

Ginástica localizada de academia: são os exercícios feitos em academias que ajudar o condicionamento físico e também emagrecer e para alguns também o fortalecimento muscular;

Hidroginástica: melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória e como o nome já diz é uma ginástica praticada na água;

TRADIÇÃO OLÍMPICA:

A ginástica é um dos quatro esportes disputados desde a primeira edição das Olimpíadas da Era Moderna, em 1896, em Atenas. Os outros são atletismo, esgrima e natação.

<http://www.historiadetudo.com/ginastica.html>

<http://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica/>

<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/ginastica-artistica>