



Disciplina **TD – Educação Física**

Nº

Etapa **Recup.**

Ano **8º**

Turma

Ensino **Fundamental II**

Turno

Professor(a)

Data

/ /

Nome

Nº

GINÁSTICA LABORAL

Histórico

Sobre a Ginástica Laboral a primeira notícia que se encontra é uma pequena brochura editada na POLÔNIA em 1925, onde foi chamada também de Ginástica de Pausa, era destinada a operários e alguns anos depois surgiu na Holanda e Rússia.

No início dos anos 60 surgiu também na Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica. No Japão na década de 60 ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da G.L.C. - Ginástica Laboral Compensatória.

O que é?

A Ginástica Laboral analisa a importância da reeducação postural, alívio do estresse e método de Ginástica laboral no local de trabalho com finalidade de valorizar a prática das atividades física como instrumento de promoção de saúde e prevenção de lesões como LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

Trata-se de um conjunto de práticas elaboradas a partir da atividade profissional exercida. A técnica procura compensar as estruturas do corpo mais utilizadas durante o trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando e as tonificando.

GINÁSTICA RÍTMICA

História

A GR, como é chamada, surgiu por volta da década de 1920, quando foram acrescentados novos exercícios e música à ginástica artística. Seu primeiro campeonato foi disputado em 1961, justamente um ano antes da Federação Internacional de Ginástica reconhecer a categoria. A estreia em Jogos Olímpicos aconteceu mais tarde, em Los Angeles 1984. A ginástica rítmica conta com provas individuais e por conjunto, na qual cinco ginastas se apresentam juntas.

Os aparelhos utilizados na GR são arco, maça, bola, fita e corda. Na apresentação de conjunto, a série deve ter dois minutos e quinze a dois minutos e trinta segundos. Já no individual, um minuto a menos. Desde a década de 50, quando chegou ao Brasil, a ginástica rítmica cresceu muito no País e, com isso, alcançou importantes resultados, especialmente com as medalhas de ouro da Seleção de Conjunto em quatro edições de Jogos Pan-americanos: Winnipeg 1999, Santo Domingo 2003, Rio de Janeiro 2007 e Guadalajara 2011.

Beleza, elasticidade, habilidade, graciosidade, agilidade, expressão artística. Essas são algumas das qualidades necessárias a praticante da ginástica rítmica. E todas elas são encontradas mais facilmente nas mulheres, únicas participantes da modalidade.

Curiosidades

Nos Jogos Olímpicos Los Angeles 1984, as atletas de ginástica rítmica que mostrassem a alça do sutiã perdiam pontos. Logo depois essa regra foi abolida. Clube feminino: a ginástica rítmica, assim como o nado sincronizado, abriga somente mulheres desde sua inclusão nos Jogos Olímpicos.

GINÁSTICA OLÍMPICA

A ginástica artística, também conhecida no Brasil por ginástica olímpica, é uma modalidade de ginástica onde os atletas realizam um conjunto de exercícios em aparelhos oficiais. Movimentos estes que revelam força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle do corpo.

Os aparelhos da ginástica artística masculina diferenciam-se dos aparelhos disputados na ginástica artística feminina no seguinte aspecto: enquanto os aparelhos masculinos procuram demonstrar a força e domínio do ginasta, os aparelhos femininos dão um destaque maior à vertente artística e à agilidade.

A ginástica olímpica fundamenta-se na evolução técnica de diferentes exercícios físicos. As provas realizadas pelos homens são: barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, salto sobre o cavalo, argolas e solo. As mulheres disputam exercícios de solo, salto sobre cavalo, barras assimétricas e trave de equilíbrio.

As competições oficiais de ginástica olímpica são reguladas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) que estabelece normas e calendários para todos os eventos internacionais. A ginástica olímpica faz parte dos Jogos Olímpicos desde a sua primeira edição, em Atenas no ano de 1896, e nos Jogos Pan-Americanos desde 1951.

HANDEBOL

Fundamentos técnicos do handebol

No handebol temos como fundamentos técnicos: o passe, a recepção, a empunhadura, o arremesso, a progressão, o drible e a finta. Com o aprimoramento desses fundamentos o atleta sempre terá um bom desenvolvimento dentro da partida.

Tática do handebol

É a distribuição dos jogadores na quadra de jogo, em determinadas posições específicas, de maior rendimento do jogador.

Armadores (central, direito e esquerdo)

São os jogadores que ocupam a posição central da zona de ataque, colocados próximos aos nove metros.

Ala ou Ponta (direita ou esquerda)

São jogadores que ocupam as laterais e linha de fundo da quadra.

Pivôs

São os jogadores que ocupam a zona central ou lateral (entre os dois últimos defensores) da quadra, próximo à linha de seis metros.