



REVISÃO 3º

TRIMESTRE - 7º ANO

Bem-vindos à revisão do 3º trimestre para o 7º ano. Nesta revisão, abordaremos tópicos importantes relacionados à educação física, incluindo ginástica de condicionamento físico, capacidades físicas e danças urbanas. Vamos explorar cada um desses temas em detalhes para garantir uma compreensão completa do conteúdo.

CS por **Camila Silva**



GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Definição

São exercícios físicos com o objetivo de aprimorar as Capacidades Físicas. São comuns em academias, como musculação, crossfit, treinamento funcional, entre outros.

Exercícios Aeróbios

Exercícios feitos por um longo período de tempo.

Exercícios Anaeróbios

Exercícios feitos por um curto ou médio período de tempo.

CAPACIDADES FÍSICAS - Parte 1

Força

Capacidade de vencer determinada resistência por meio de contração muscular.

Flexibilidade

Capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível.

Agilidade

Capacidade física de deslocar o corpo o mais rápido possível, sem perder o equilíbrio nem a coordenação.

CAPACIDADES FÍSICAS - Parte 2

Velocidade

Capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo.

Resistência

Capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo, sem afetar a qualidade do exercício.

Equilíbrio

Capacidade de sustentar o corpo em uma posição. Sendo assim, pode se dizer que é a base para a realização correta de qualquer movimento.



DANÇAS URBANAS - Introdução

1

Definição

Também conhecida como Street Dance, é uma modalidade que engloba diversos estilos de dança, e que surgiu nos EUA no início dos anos 30.

2

Características

Esse é um estilo que proporciona uma grande liberdade tanto criativa, quanto expressiva, e é marcado por movimentos ágeis, balanceados e experimentais.

3

Precisão

A precisão dos movimentos também é uma característica marcante das Danças Urbanas e todas as suas vertentes, por isso a consciência corporal, os sentimentos e as emoções são bastante trabalhados nas coreografias e passos.



DANÇAS URBANAS - Estilos



Hip Hop Dance

Um dos estilos mais populares de dança urbana.



Breaking

Conhecido por seus movimentos acrobáticos no chão.



Popping

Caracterizado por contrações musculares rápidas.



House Dance

Influenciado pela música house e movimentos de pés rápidos.

DANÇAS URBANAS - Outros Estilos

1

Locking

Caracterizado por movimentos rápidos e congelamentos.

2

Waacking

Envolve movimentos de braços e poses dramáticas.

3

Funk Brasileiro

O funk é uma Dança Urbana brasileira.

Conclusão da Revisão

Nesta revisão do 3º trimestre para o 7º ano, exploramos conceitos importantes da educação física. Começamos com a ginástica de condicionamento físico, entendendo a diferença entre exercícios aeróbios e anaeróbios. Em seguida, aprofundamos nas capacidades físicas, incluindo força, flexibilidade, agilidade, velocidade, resistência e equilíbrio. Por fim, mergulhamos no mundo das danças urbanas, conhecendo sua história, características e diversos estilos, desde o Hip Hop Dance até o funk brasileiro. Essa revisão fornece uma base sólida para compreender a importância do condicionamento físico e da expressão corporal através da dança.

