[Educação física]	
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS FASES INICIAIS	
UNIDADE ESCOLAR:E. M. Manoel Coelho	
PROFESSOR(A):Priscila Moço	TURMA: VI fase
ALUNO (A):	DATA:26/5/2021

HABILIDADES:
Vivenciar e perceber os diferentes ritmos de desenvolvimento corporal.

As Ginásticas

A ginástica, enquanto atividade física, tem sua origem na Antiguidade, uma vez que os exercícios típicos do esportejá 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, jogose 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 ementes 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 exercíciosdestinados à preparação militar. 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 (Inglesa, Alemã, Sueca e Francesa) e os principais métodos e aparelhos ginásticos. Desde então, a modalidade não parou de se desenvolver.

Figura 3: diferentes modalidades de Ginásticas

Exemplificando uma forma de Ginástica...

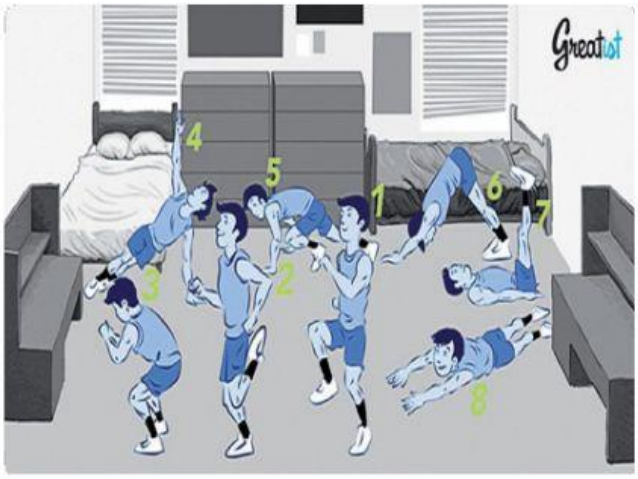
A Ginástica Funcional

Podemos definir movimentos funcionais como aqueles que utilizamos durante qualquer tarefa diária. Executamos esses movimentos automaticamente e esquecemos que eles foram aprendidos naturalmente, durante os primeiros passos de nossa vida, sem precisar que alguém nos ensinasse.

LIVEWORKSHEETS

Exemplo: correr, andar, pegar, agachar, etc. Então, podemos dizerque Ginástica Funcional veio resgatar esses movimentos que havíamos esquecidos devido a uma série de motivos.
Assim, músculos que eram exigidos, hoje estão ficando hipoativos (pouco ativo), um grande exemplo disso são os músculos dos pés. Quando andávamos descalço eles eram solicitados, hoje andamos de sandálias, tênis, sapatos tornandoesses músculos hipoativos. Pode-se dizer que treinamento funcional se refere a um conjunto de métodos e exercícios utilizados com o fim de desenvolver as capacidades físicas (força, resistência, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação.) do praticante de forma integral e especifica para o seu dia-dia.

Figura 4: Ginástica Funcional: movimentos da vida cotidiana.



Atividade

1-O que são movimentos funcionais?

R:

2-Cite 3 exemplos de movimentos funcionais

R:

Referências:

CEJA: Centro de educação de jovens e adultos. Ensino funda- mental II. Educação física / Raquel Rodrigues da Costa, Renato Cavalcanti Novaes. Rio de Janeiro : Fundação Cecierj, 20181. Educação física. II. Novaes, Renato Cavalcanti. 1. Título.

5 exercícios simples para melhorar a sua postura em casa.Acessado nodia 29/03/2021.Disponivel em : https://www.tuasaude.com/exercicios-para-melhorar-a-postura/

LIVEWORKSHEETS