



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO
DIRETORIA DE ENSINO, INSTRUÇÃO E PESQUISA
ESCOLA ESTADUAL MILITAR TIRADENTES
“SOLDADO PM ADRIANA MORAIS RAMOS”
LUCAS DO RIO VERDE-MT



CADERNO DE CONTEÚDO

ENSINO FUNDAMENTAL II

7º ANO

ATIVIDADES DO MÊS DE JUNHO E JULHO

Professor: Ueliton Flavio Dalbem da Costa

LUCAS DO RIO VERDE
2021

EDUCAÇÃO FÍSICA 6º BIMESTRE	
Carga Horária mensal: 8 Horas	
Nome do professor (a): Ueliton Flavio Dalbem da Costa	
Códigos de Habilidades (EF67EF11) (EF89EF12) (EF67EF12) (EF89EF13) (EF67EF09)	Objetos do Conhecimento Danças regionais e folclóricas do Brasil. Danças urbanas. Exercícios físicos e qualidade de vida.
Aluno:	
Turma:8	

AULA: 01	Danças regionais
AULA: 02	Danças folclóricas do Brasil.
AULA 03	Danças urbanas.
AULA 04	Exercícios físicos e qualidade de vida.

EDUCAÇÃO FÍSICA
7º ANO
1º SEMANA DE JUNHO

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

HISTÓRIA DA DANÇA NO BRASIL

Uma trajetória marcada pela diversidade de ritmos e expressões

A história da dança no Brasil remonta as primeiras expressões artísticas presenciadas. Alguns relatos produzidos pela Companhia de Jesus (Jesuítas) que veio ao país no século XVI, que indicavam que os povos indígenas já faziam apresentações de dança. Nesse sentido, pode-se dizer que a dança indígena foi a pioneira no Brasil.

A manifestação era carregada de aspectos religiosos, fazendo parte dos rituais em diversas ocasiões como, por exemplo, para celebrar acontecimentos como forma de agradecimento, marcar etapas da puberdade, espantar doenças, festejos fúnebres, ritos de passagem.

Esses momentos sempre foram acompanhados de instrumentos musicais, marcações rítmicas, máscaras, imagens, elementos muito importantes durante os rituais. Atualmente, a toré e o kuarup ainda são praticadas durante os encontros dos povos indígenas.



A história da dança no Brasil também reflete a trajetória do povo brasileiro. A manifestação sempre foi utilizada como um registro das narrativas mais importantes que aconteceram na história do país.

História da dança no Brasil

Quem quer conhecer profundamente a história da dança no Brasil precisa entender que essa manifestação recebeu influências dos mais variados lugares. Para compreender melhor como essa expressão foi introduzida no país, podemos dividi-la em dois grandes eixos: as danças que são mais populares (moderna, rítmica, de salão), tendo origem em diversas culturas e as danças mais eruditas, que foram introduzidas pelas companhias de balé europeias por volta dos anos 1930.

Tipos de dança introduzidas no Brasil

Clássica – Caracterizada por movimentos e passos bem elaborados, muita técnica e coreografias bem ensaiadas.

Dança de salão – Praticada nos *dancings*, muito comum na América do Norte e Ilhas Caribenhas.

Moderna – Um pouco mais livre, serviu de base para o bailado contemporâneo

Dança Rítmica – Misturava ritmo e som, fazendo com que as pessoas criem formas diferentes de dançar.

Dança clássica

A dança clássica é uma manifestação artística realizada através da **coordenação estética de movimentos corporais**, em que os elementos plásticos são combinados às posturas em uma composição bem equilibrada e dinâmica.

Essa atividade vai se iniciar no século XV, com o balé nas cortes italianas, indo em seguida para a França, Inglaterra, Dinamarca e Rússia. Inicialmente, a manifestação era característica dos salões, mas aos poucos começou a ocupar os palcos, onde iniciaram-se os primeiros espetáculos de dança. No Brasil, **o primeiro balé foi apresentado no Rio de Janeiro** em 1813, no Real Theatro de São João. Por conta das visitas de algumas companhias famosas ao país, como a de Diaghilev, Nikinsky e Pavlova, o balé brasileiro começou a tomar forma.

Maria Olenewa, primeira-bailarina da Companhia de Pavlova, se instalou no Rio de Janeiro e criou uma escola de balé clássico oficializada em 1930. Em Curitiba, Sul do país, Tadeuz Morozowicz fundava outra escola de balé. Com o passar dos anos, várias companhias se instalaram pelo Brasil. Um fato muito importante a ser considerado na história da dança no Brasil é que **os primeiros balés brasileiros buscavam criar uma identidade nativa**. Assim como em outras expressões artísticas, a exemplo da literatura, a presença de elementos do **indianismo** tornavam-se cada vez mais comuns.

Diferente do que ocorria na Europa, as escolas de balé do Brasil não estavam tão preocupadas com excelência técnica, mas em introduzir uma atividade física e contribuir com noções de etiqueta. Vale lembrar que, por ser uma dança erudita, o balé estava limitado às pessoas da alta sociedade.

Danças Populares

A maioria das danças populares do Brasil foram derivadas de países da África, Arábia e Europa, além das que se mantiveram dos povos indígenas. Como o processo de formação da sociedade brasileira se deu por meio da mistura de povos e culturas, atualmente, as danças brasileiras são diversas, e cada região tem uma como característica. De um modo geral, as que mais caracterizam o país são o samba, frevo, baião, maxixe, xaxado, forró, axé, gafieira e lambada.

Origem e descendência dos principais ritmos

Samba - O samba é uma dança essencialmente brasileira, com forte influência africana e indígena. Gafieira – A gafieira é descendente do samba, a dança se desenvolveu no Rio de Janeiro.

Axé Music - O axé é tipicamente baiano.

Forró – Dança comum da região nordeste do país que tem origem no xote e no baião.

Frevo – Também é comum da região nordestina, principalmente no Estado de Pernambuco

Lambada – Tem origem no *zook*, um movimento francês que se desenvolveu por toda a Europa.

Xaxado – Dança popular do sertão pernambucano, muito comum no período do cangaço.

Baião – acompanhado pela música de viola, teve Luiz Gonzaga como um dos seus maiores representantes.

A história da dança no Brasil também é marcada por outras manifestações como a salsa e o merengue, de descendência caribenha, o bolero, o mambo e a rumba, que vieram de Cuba, o tango e a milonga, da Argentina, a valsa, de origem europeia, o *swing* e o *country* que se desenvolveram nos Estados Unidos, o *passo-doble*, trazido pelos espanhóis.

Atualmente, novas danças foram introduzidas e estão conquistando cada vez mais adeptos, a exemplo do batucalê, do reggaetón e da zumba, que além de serem ótimas opções para quem deseja aprender a dançar, também são excelentes para quem quer perder peso, desenvolver força e criar resistência.

A DANÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Objetivos da dança

Devido ao seu caráter histórico, a dança pode ser aplicada a vários contextos:

Profissional - atualmente existem muitas faculdades para quem quer se especializar na área, com várias formações (técnico, bacharelado e licenciatura) e possibilidades de atuação (bailado, coreografia, direção, ensino, expressão corporal e produção).

Ciência - no campo teórico, o inglês Rudolf Laban é um dos nomes mais importantes da área. Ele realizou estudos sobre a organização espacial dos movimentos (Corêutica) e sobre os aspectos qualitativos do movimento (*Eukinéica*).

Ele propõe uma escala dimensional que relacionada com figuras geométricas (cubo, tetraedro, dodecaedro, etc) dão suporte à movimentação do ator-dançarino. Seu trabalho contribuiu para áreas da Educação, Psicologia, Fonoaudiologia, Teatro, Dança, Música, Artes e Educação Física.

Qualidade de vida - por ser um exercício físico, a dança libera endorfina, hormônio relacionado ao prazer. Mas além da diversão ela proporciona benefícios para a saúde como: previne doenças do coração; melhora a flexibilidade e resistência; combate ao mal de Alzheimer e ajuda a perder peso.

Educação básica - no contexto educacional, a dança está relacionada à disciplinas de Educação Física . Na educação física, tal atividade visa apresentar ao estudante noções de movimento como leve/pesado, forte/fraco, rápidos/lentos, além de estimular ao improvisado e construção de coreografias.

Elementos da dança

A dança tem três elementos básicos: movimento corporal, espaço e tempo.

Movimento corporal

No dança, refere-se aos movimentos básicos do corpo (translações e rotações) e as combinações entre eles, que podem ser divididos em três tipos:

- **Movimento potencial:** correspondem as pausas do movimento, ou seja, quando as partes do corpo não fazem nenhuma trajetória no espaço;
- **Movimento liberado:** são movimentos realizados com o corpo no espaço;
- **Famílias de movimentos:** os diferentes movimentos são organizados em famílias da dança: transferências, locomoções, saltos, voltas, quedas e elevações.

Espaço

Refere-se ao trajeto do corpo, do início ao fim. No espaço existe a cinesfera ou Kinesfera (espaço individual do corpo que se movimenta), cujo limite de abrangência é dada pela extensão ou flexão dos membros superiores e inferiores.

Dentro do espaço são estudada as direções (cima, baixo, lado, frente, trás e diagonais), as dimensões (pequeno, médio e grande), os níveis (baixo, médio e alto) e as extensões (perto, médio e longe).

Tempo

Corresponde aos referenciais temporais que constituem a ligação entre a dança e a música. Os elementos de tempo formam o compasso musical, que pode ser lento, moderado ou rápido.

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

01-Qual a dança que pode ser considerada pioneira no Brasil?

- A-() FORRO.
- B-() FUNK.
- C-() INDIGENA
- D-() DANÇA DE RODA
- E-() DANÇA DE SALÃO

02-Sobre a trajetória das danças é correto afirmar:

- A-() As manifestação era carregada de aspectos religiosos.
- B-() Corresponde aos referenciais temporais que constituem a ligação entre a dança e a música.
- C-() Refere-se ao trajeto do corpo, do início ao fim.
- D-() correspondem as pausas do movimento, ou seja, quando as partes do corpo não fazem nenhuma trajetória no espaço;
- E-() Devido ao seu caráter histórico, a dança pode ser aplicada a vários contextos:

03-Marque a alternativa correta sobre dança classica.

- A-() Misturava ritmo e som, fazendo com que as pessoas criem formas diferentes de dançar.
- B-() Praticada nos *dancings*, muito comum na América do Norte e Ilhas Caribenhas.
- C-() Caracterizada por movimentos e passos bem elaborados, muita técnica e coreografias bem ensaiadas.
- D-() Um pouco mais livre, serviu de base para o bailado contemporâneo.
- E-() São movimentos realizados com o corpo no espaço

04-O samba é

- A-() Dança comum da região nordeste do país que tem origem no xote e no baião.
- B-() Acompanhado pela música de viola, teve Luiz Gonzaga como um dos seus maiores representantes.
- C-() Também é comum da região nordestina, principalmente no Estado de Pernambuco.
- D-() O samba é uma dança essencialmente brasileira, com forte influência africana e indígena.
- E-() Dança popular do sertão pernambucano, muito comum no período do cangaço.

05-Pode se dizer que o objetivo da dança na Educação Física é?

- A-() atualmente existem muitas faculdades para quem quer se especializar na área, com várias formações (técnico, bacharelado e licenciatura) e possibilidades de atuação (bailado, coreografia, direção, ensino, expressão corporal e produção).
- B-() No contexto educacional, a dança está relacionada à disciplinas de Educação Física . Na educação física, tal atividade visa apresentar ao estudante noções de movimento como leve/pesado, forte/fraco, rápidos/lentos, além de estimular ao improviso e construção de coreografias
- C-() Por ser um exercício físico, a dança libera endorfina, hormônio relacionado ao prazer. Mas além da diversão ela proporciona benefícios para a saúde como: previne doenças do coração; melhora a flexibilidade e resistência; combate ao mal de Alzheimer e ajuda a perder peso.
- D-() No campo teórico, o inglês Rudolf Laban é um dos nomes mais importantes da área. Ele realizou estudos sobre a organização espacial dos movimentos (Corêutica) e sobre os aspectos qualitativos do movimento (*Eukinética*).
- E-() Ele propõe uma escala dimensional que relacionada com figuras geométricas (cubo, tetraedro, dodecaedro, etc) dão suporte à movimentação do ator-dançarino. Seu trabalho contribuiu para áreas da Educação, Psicologia, Fonoaudiologia, Teatro, Dança, Música, Artes e Educação Física.

06- Marque a alternativa correta sobre Movimento corporal

- A-() correspondem as pausas do movimento, ou seja, quando as partes do corpo não fazem nenhuma trajetória no espaço;
- B-() os diferentes movimentos são organizados em famílias da dança: transferências, locomoções, saltos, voltas, quedas e elevações.
- C-() No dança, refere-se aos movimentos básicos do corpo (translações e rotações) e as combinações entre eles, que podem ser divididos em três tipos:
- D-() Refere-se ao trajeto do corpo, do início ao fim. No espaço existe a cinesfera ou Kinesfera (espaço individual do corpo que se movimenta),
- E-() Corresponde aos referenciais temporais que constituem a ligação entre a dança e a música.

EDUCAÇÃO FÍSICA
7º ANO
2ª SEMANA JUNHO

Danças Folclóricas

As danças folclóricas representam um conjunto de danças sociais, peculiares de cada estado brasileiro, oriundas de antigos rituais mágicos e religiosos.

As danças folclóricas possuem diversas funções como a comemoração de datas religiosas, homenagens, agradecimentos, saudações às forças espirituais, etc.

Principais Danças Folclóricas

No Brasil, o folclore brasileiro possui muitas danças que representam as tradições e as culturas de determinada região.

No país, as danças folclóricas surgiram da fusão das culturas europeia, indígena e africana. Elas são celebradas em festas populares caracterizadas por músicas, figurinos e cenários representativos.

Confira abaixo as principais danças folclóricas brasileiras

Bumba meu boi



Esta dança folclórica, conhecida em outras regiões brasileiras como o **boi-bumbá**, é típica do Norte e do Nordeste.

O Bumba meu boi possui uma origem diversificada, pois apresenta traços das culturas espanhola, portuguesa, africana e indígena.

Trata-se de uma dança na qual a representação teatral é um fator marcante. Assim, a história da vida e da morte do boi é declamada enquanto os personagens realizam suas danças.

Surgiu como forma de preservação da cultura dos escravos africanos. O samba de roda é uma **variante do samba**, que embora tenha se disseminado por várias partes do Brasil, é tradicional da região do Recôncavo Baiano

Samba de Roda



O samba de roda surgiu no estado da Bahia no século XIX e representa uma dança associada à capoeira e ao culto dos orixás.

Frevo



O frevo é uma dança típica do **carnaval pernambucano** surgida no século XIX. Diferente de outras marchinhas carnavalescas, ele é caracterizado pela ausência de letras onde os dançarinos seguram pequenos guarda-chuvas coloridos como elemento coreográfico.

A palavra "frevo" é originária do verbo "ferver", representando, desta maneira, particularidades desta dança demasiadamente frenética.

Maracatu



O maracatu, termo africano que significa "dança" ou "bataque", é uma dança típica da região nordeste com grande destaque para a região de Pernambuco.

Esse ritmo e dança apresentam fortes características religiosas, composto por uma mistura de elementos indígenas, europeus e afro-brasileiros.

Baião



O baião é uma dança e canto típicos do nordeste brasileiro que recebeu, em suas origens, influências das danças indígenas e da música caipira.

Com movimentos que se aproximam do forró, o baião é dançado em pares e sua temática é baseada no cotidiano e nas dificuldades da vida dos nordestinos.

Quadrilha



A quadrilha foi popularizada no Brasil a partir do Século XIX mediante influência da Corte Portuguesa.

É uma dança típica das festas juninas, bailada em duplas de casais caracterizados com vestimenta tipicamente caipira. Atualmente, a quadrilha abrange todas as regiões do Brasil.

Catira



A catira ou cateretê é uma dança folclórica presente em vários estados brasileiros. Há controvérsias em relação à sua origem, entretanto, acredita-se que ela contém influências indígena, africana, espanhola e portuguesa.

A catira apresenta muitos elementos ligados à cultura caipira caracterizada pelo figurino dos dançarinos acompanhados ao som das violas.

Jongo



Dança folclórica de origem africana e em alguns lugares é conhecida pelo nome "caxambu". O jongo é uma dança da zona rural, acompanhada por instrumentos de percussão. Muitas vezes ela é considerada uma variante do samba.

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

01-No Brasil, as danças folclóricas surgiram da fusão das culturas.

- A-() Europeia, Indígena e Africana
- B-() Indígena, Africana e Portuguesa
- C-() Europeia, Chinesa e Italiana
- D-() Africana, Canadense e Indiana
- E-() Brasileiras, Japonesas e Argentinas

02- Trata-se de uma dança na qual a representação teatral é um fator marcante. Assim, a história da vida e da morte do boi é declamada enquanto os personagens realizam suas danças.

- A-() Jongo
- B-() Quadrilha
- C-() Bumba meu boi
- D-() Maracatu
- E-() Samba de Roda

03-Dança folclórica de origem africana e em alguns lugares é conhecida pelo nome "caxambu". O jongo é uma dança da zona rural, acompanhada por instrumentos de percussão. Muitas vezes ela é considerada uma variante do samba.

A-() Samba de Roda

B-() Maracatu

C-() Jongo

D-() Bumba meu boi

E-() Quadrilha

04- Há controvérsias em relação à sua origem, entretanto, acredita-se que ela contém influências indígena, africana, espanhola e portuguesa.

A-() Bumba meu boi

B-() Catira

C-() Samba de Roda

D-() Quadrilha

E-() Maracatu

05- É uma dança típica das festas juninas, bailada em duplas de casais caracterizados com vestimenta tipicamente caipira. Atualmente, a quadrilha abrange todas as regiões do Brasil.

A-() Catira

B-() Samba de Roda

C-() Maracatu

D-() Quadrilha

E-() Jongo

06- Com movimentos que se aproximam do forró, o baião é dançado em pares e sua temática é baseada no cotidiano e nas dificuldades da vida dos nordestinos.

A-() Maracatu

B-() Quadrilha

C-() Jongo

D-() Bumba meu boi

E-() Baião

EDUCAÇÃO FÍSICA
7º ANO
3º SEMANA JUNHO

Danças urbanas.



Dança urbana” é o termo usado para referir-se a um conjunto de estilos de danças de rua e existem várias interpretações sobre a sua origem. Alguns dizem que ele surgiu no ano de 1929, nos Estados unidos, como manifestação artística do povo nas ruas. Estudos afirmam que este surgimento foi reflexo da crise econômica no país na década de 20 provocada pela Grande Depressão, e que forçou os artistas norte-americanos, como músicos e dançarinos, a levarem a sua arte para as ruas. Foi aqui que o termo Street Dance surgiu pela primeira vez e depois parou de ser usado, retornando em um novo contexto com a popularização da dança Locking.

No entanto, existem outras interpretações que abordam a dança como crítica social relacionada aos soldados que voltavam em estado precário pós-guerra do Vietnã, os dançarinos também criticavam com movimentos robóticos a substituição do homem pelas máquinas tendo relação também com o imaginário futurista presente na época

Quais os benefícios das danças urbanas?

Como a maioria da atividade física, as danças urbanas oferecem benefícios para o corpo. Entre eles a coordenação motora, a flexibilidade e o condicionamento físico. A dança também contribui com a mente e as relações sociais. Qualquer pessoa pode iniciar a prática sob cuidados profissionais.

Dança de Rua

A dança de rua, ou Street Dance é um conjunto de estilos de danças que possuem movimentos detalhados (acompanhados de expressão facial), com as seguintes características:

- Fortes
- Sincronizados e harmoniosos
- Rápidos
- Simétricos de pernas, braços, cabeça e ombros
- Assimétricos de pernas, braços, cabeça e ombros
- Coreografados

As músicas, independente do estilo de Street Dance, têm a batida forte como principal característica.

A dança de rua originou-se nos Estados Unidos, em 1929, época da quebra da bolsa de Nova York e da grande crise econômica. Músicos e dançarinos dos cabarés americanos urbanos, desempregados como consequência da crise, passaram a realizar suas performances nas ruas.

Nas décadas seguintes (30 e 40) outros ritmos de origem afro-americana, como o Blues e o Rhythm and Blues influenciaram a dança de rua. No fim dos anos 60, o cantor americano James Brown criou um novo ritmo que influenciou muito a dança de rua: o Soul (ritmo de origem afro-americana). Mais tarde, o funk (também de James Brown), a música Disco e o Rap também influenciaram a dança de rua. O Breaking surgiu na década de 80 como uma vertente da dança de rua, e foi disseminado pelo mundo rapidamente, tendo como principal precursor o americano Michael Jackson.

Mais do que um estilo de dança influenciado por vários ritmos, a dança de rua sempre foi associada à cultura e a identidade negra, sobretudo a partir da década de 70. Nesse período, o movimento que teve início com a dança se estendeu para outras manifestações culturais e artísticas, como a pintura, a poesia, o grafite e o visual (modo de se vestir, de andar, etc.). A esse novo estilo nascido nos guetos nova-iorquinos (Bronx, Brooklyn e Harlem) deu-se o nome de Hip – Hop.

Os quatro elementos culturais que compõem o movimento Hip – Hop são: rap (ritmo e poesia), grafites (assinaturas), Dj's e Mc's, e Street Dance.

Alguns autores dividem a dança de rua em dois tipos: o Hip – Hop (movimento cultural, de rua) e a Street Dance (dança oriunda de academias e escolas de dança).

Hip Hop



Foi no fim dos anos 70, em Nova York, que nasceu o hip-hop, um dos principais movimentos de arte urbana da história e que envolve dança (breaking), arte gráfica (grafite), performance (DJ) e música (rap). Se hoje o hip-hop é forte e respeitado no mundo inteiro, em boa parte isso se deve ao pioneirismo de rappers que enfrentaram preconceitos para que a rima pudesse fluir livremente.

A viagem de sucesso do hip-hop pelo mundo desembarcou no Brasil no início da década de 80, na cidade de São Paulo, quando os jovens começaram a receber informações do movimento que estava acontecendo em Nova York.

Grupos de periferia passaram então a se reunir na Galeria 24 de Maio na estação São Bento do metrô para escutar as músicas vindas do Bronx, acompanhados de novos passos de dança. Os primeiros frequentadores do local foram os dançarinos de breaking,

e alguns dos maiores precursores do estilo foram nomes que até hoje causam impacto na cena, como Nelson Triunfo e Thaíde.

Naquela época, o rap ainda era considerado um estilo musical violento e tipicamente periférico. Rappin' Hood também estava lá vivendo todo esse momento controverso de ascensão da cultura. "A gente corria da polícia só porque fazia rap. Eles chegavam na estação e quebravam nossos discos", lembra o rapper.

Em 1984, o grupo norte-americano Public Enemy veio ao Brasil para fazer seu primeiro show em São Paulo, impactando um grande número de pessoas com aquela nova cultura. Assim o rap começou a se difundir rapidamente entre as periferias da cidade, mexendo com a autoestima de jovens que buscavam um meio de se integrar à juventude da sua época, dentro de uma sociedade minada de preconceitos e que vivia em um regime de ditadura.

O hip-hop espalhou-se por todos os cantos da cidade de São Paulo e diversos grupos de jovens começaram a se reunir nos finais de semana para escutar aquele som com o qual tanto se identificavam, dando início a bailes black como o Chic Show, que ditou inúmeras tendências musicais desde a sua criação.

Isso tudo levou ao surgimento de muitas gravadoras dedicadas ao estilo, que produziam compilações com artistas presentes no som daquelas festas. Algumas coletâneas de sucesso lançadas do final da década de 80 foram "Ousadia do Rap", da Kaskata's Records, "O Som das Ruas", da Chic Show, e "Situation RAP" da FAT Records.

Na década de 90, o rap ganhou as rádios de todo o País e a indústria começou a dar ainda mais atenção ao estilo. Natanael Valêncio foi o primeiro DJ a colocar no ar um programa 100% dedicado ao rap, o Movimento de Rua, na Rádio Imprensa.

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO:

01- Em qual ano nasceu o Hip Hop?

02- Quando o Hip Hop chegou ao Brasil?

03- Como o Rap começou a se difundir nas cidades e periferia?

04- Qual a ligação entre o Hip Hop e o Rap?

05- Como se deu a expansão do Hip Hop?

Assista um vídeo sobre Hip Hop, e tente reproduzir os passos. Mande vídeos ou fotos para nosso grupo. Lembrando que o importante é participar.



House Dance



Criado nos anos 80, o estilo surgiu quando DJs de Chicago e de Nova York começaram a usar sons de bateria eletrônica – oi, house music – em seus sets e o público respondeu com uma nova dança.

House, com dança, foi uma criação coletiva, e por isso é fortemente influenciada por elementos de várias comunidades, entre elas a afro-americana e a latina, carregando influências de salsa a merengue, passando por samba, capoeira e frevo, além de gêneros como o bebop, uma corrente muito influente do jazz (insira mentalmente aqui aquele emoji com a cabeça explodindo). O resultado são passos e combinações que tomam emprestadas inspirações de danças de diversas partes do mundo, funcionando como um caleidoscópio de diferentes

culturas.

Um jeito fácil de identificar quando alguém que esteja dançando house é pelo passo conhecido como "jacking". É um dos passos básicos do estilo e consiste em mover o tronco para a frente e para trás, como se uma onda estivesse passando por ele. A velocidade dessa onda acompanha a velocidade da música, e enquanto o ritmo vai aumentando, o jocking prepara o dançarino para o footwork.

A música que acompanha essa dança é caracterizada por ir de 126 a 130 bpm, com batidas 4 por 4 em uma sequência contínua. A house music apareceu pela primeira vez no set do DJ Frankie Knuckles, que tocava em um clube de Chicago chamado The Warehouse nos anos 80.

Desde então, dezenas de variáveis da house music surgiram, sendo o electro house – também chamado de dirty house – umas das mais populares.

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

1 - Como surgiu o House Dance?

2 - Quais são os elementos que influenciam o House Dance?

3 - O que é o "jacking"?

4 - Você já conhecia esse ritmo? O que achou?

5 - Como você imagina a House Dance na Educação Física?



Chegou a sua vez! Escolha uma música no estilo House Dance e faça um vídeo de no mínimo 20 segundos ou fotos e nos envie! O importante é participar!



EDUCAÇÃO FÍSICA
7º ANO
4º SEMANA JUNHO

Exercícios físicos e qualidade de vida.

Capacidades Físicas



As capacidades físicas são qualidades próprias de cada indivíduo, correspondente à parte física corporal do movimento. Estas capacidades podem ser aprimoradas com atividades físicas específicas, juntamente com as habilidades motoras, integram o desenvolvimento motor. Capacidades físicas ou capacidades motoras podem ser compreendidas como componentes do rendimento físico, são elas que nós utilizamos para realizar os mais diversos movimentos durante a nossa vida. São em um total de quatro: Resistência, Força, Flexibilidade e Velocidade

Resistência: resistência é a capacidade de um atleta de resistir psicologicamente e fisicamente determinada atividade. Podemos considerar que resistência está associada à superar, retardar ou resistir à fadiga.

Força: É a capacidade de vencer uma determinada resistência através de uma contração muscular. Através dela é que conseguimos levantar, saltar, etc.

Velocidade: velocidade é definida como sendo a capacidade de realizar as ações motoras em tempo mínimo.

Flexibilidade: É a capacidade de realizar os movimentos articulares numa maior amplitude possível sem que ocorram danos às articulações.

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO:

1- O que são as Capacidades físicas?

2 - Cite todas as Capacidades físicas.

3 - Como as Capacidades físicas podem ser aprimoradas?

4 - Cite a Capacidade Física que mais se destaca em você.

5 - Cite 1 esporte para cada Capacidade Física. Ao qual ela é o maior responsável



Resistência

Chegou a hora de começarmos nossas aulas práticas, e a primeira Capacidade Física escolhida é a resistência. Preste atenção em sua atividade:

Nós iremos usar o seu quintal (de preferência) ou o espaço de sua casa, para fazermos os exercícios.

- 1- Deverá correr em baixa intensidade (trote) ao redor de sua casa. Você irá cronometrar o seu tempo. Marque um tempo entre 10 e 15 minutos.
- 2- Se optar por fazer dentro de casa, usaremos o polichinelo. Você também irá cronometrar o seu tempo, e tentar fazer o máximo de polichinelos possíveis.
- 3 - Descreva qual foi a sua sensação ao acabar os exercícios.



Prática

Força

Hoje a aula será para mostrar a sua força! Vamos lá e nos mostre do que você é capaz!

- 1- Iniciaremos a aula com a tão querida flexão, realize o movimento 4 vezes, o máximo que conseguir e dê uma pausa de 40 segundos entre as séries
- 2- Agora é a hora do agachamento com o próprio peso corporal. Faremos 4 séries de 10 repetições, com 40 segundos de descanso.
- 3 - Finalizaremos com o melhor de todos, o abdominal. Serão 4 séries de 15 repetições com uma pausa de 20 segundos.



PRATICA

VELOCIDADE

Vamos testar a sua velocidade! está preparado(a)?

- 1- Escolha 1 ponto A em sua casa (de preferencia no quintal), e um ponto B. Agora você irá correr na maior velocidade possível entre esses 2 pontos. Repita o movimento 3 vezes, e tente superar o seu tempo.
- 2- Coloque 3 objetos pequenos no ponto A. Agora de 1 em 1, você terá que levar os objetos ao ponto B, o mais rápido possível. Faça esse exercício 3 vezes e tente superar seu tempo



Prática

Flexibilidade

Vamos testar a sua Flexibilidade! está preparado(a)?

Faça todos os alongamentos abaixo, execute cada um em 3 vezes de 15 segundos.

