



Ensino Médio

1ª Série



PROFESSOR(A):
**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:
**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:
**GINÁSTICA DE
ACADEMIA-
MODALIDADES RITMOS**



DATA:
27/04/2022

Ginástica de academia modalidades rítmica

A dança através dos tempos sofreu mudanças, transformando-se na sociedade atual em uma mistura cheia de cores, ritmos e estilos que ora guardam aspectos de danças mais antigas, ora surpreendem-nos com novas formas de expressão, concepção e criação de movimentos, além de lançar mão de diferentes maneiras de se apresentar, com propostas cada vez mais inusitadas.



CARACTERÍSTICAS



O abandono da narrativa para dar lugar à estrutura fragmentada talvez seja um dos fatores mais adequados aos artistas que propõem trabalho a partir de estética contemporânea de dança, pois não há mais a necessidade em se contar histórias ou se criarem estórias e sim a preocupação em questionar e propor ideias.

O abandono do palco como estrutura fundamental se refere à contraposição em relação à espetacularização da dança, ou seja, as ruas, estacionamentos, lugares abertos ou fechados, no meio do povo ou em qualquer lugar que vá servir ao propósito de quem está dançando pode ser utilizado como espaço cênico.

QUAIS NOVIDADES NO MUNDO DA DANÇA?

Atualmente há cerca de 15 mil academias adotando o seu método divertido no Brasil e na Argentina, sem contar os mais de 10 milhões de seguidores em cinco canais voltados para diferentes públicos, como FitDance Kids & Teen, FitDance Life e FitDance Swag.

O sucesso do canal é tanto que muitos famosos querem participar dos vídeos, ensinando a coreografia de suas canções recém lançadas. Entre os artistas pop que já participaram dos vídeos estão Ivete Sangalo, Gaby Amarantos, Preta Gil, Dani Russo, Lexa, Gloria Groove, BFF Girls, Luísa Sonza e muitos outros!

Zumba

A zumba é um exercício aeróbico que mistura elementos de diferentes ritmos, como salsa, samba, reggaetón e até mesmo hip-hop, tornando-se uma dança divertida, mas que queima muitas calorias!



HISTÓRIA

Criada pelo colombiano Beto Perez, que já coreografou músicas para a musa de seu país natal, Shakira, a modalidade surgiu por acidente. Durante a década de 90, ao esquecer a fita com as músicas que usava para dar aulas de aeróbica, Beto acabou improvisando com as fitas que tinha em sua mochila, que eram de salsa e merengue, dando origem à Zumba.



a modalidade tem várias ramificações – de Zumba Fitness à Aqua Zumba – e possui até mesmo jogos de videogame, para Wii, Xbox e PS3. A Zumba é também cada vez mais frequente nas academias e estúdios de dança no Brasil e no mundo.

Os benefícios da dança são inúmeros e vão muito além do corpo. Além de todo o benefício do exercício físico, do emagrecimento, do trabalho cardiorrespiratório, a Zumba trabalha a coordenação motora e também a parte social.



FITDANCE



A democratização da dança

Criada em 2014 pelos irmãos e empresários Fabio Duarte e Bruno Duarte, a FitDance é um programa de aulas e ensino de Dança que surgiu com a proposta de levar mais felicidade e saúde mental à vida das pessoas.

Com uma metodologia de ensino inovadora e exclusiva, a FitDance revolucionou o mercado da dança e se tornou uma das empresas que mais crescem no planeta.

OBJETIVOS



Apaixonados pela dança e pelo impacto positivo que ela pode gerar na vida de milhares de pessoas ao redor do mundo. Pensando nisso e em levar felicidade e esperança, criamos o FitDance Change.

Um projeto que tem, como objetivo principal, oferecer mais do que aulas gratuitas à ONGS, Instituições ou comunidades, usamos a dança como ferramenta de transformação social e geramos oportunidades capazes de mudar o rumo da história de quem mais precisa.

BODY JAM

Coreografado por Gandalf Archer-Mills em Auckland, Nova Zelândia, BODYJAM é a melhor combinação entre música e dança.

House, hip-hop, drum 'n' bass, trap, todos os estilos de dance e música eletrônica são a alma do BODYJAM.



BENEFÍCIOS

Embora tenhamos certeza de que você estará ocupado demais dançando, é bom saber que você estará recebendo um treino matador e queimando calorias enquanto estiver fazendo isso.



GINÁSTICA AERÓBICA

Obtenção e manutenção da saúde, melhora do sistema cardiovascular;

Os exercícios aeróbicos foram estudados nas décadas de 60 e 70 pelo Dr. Keneth Cooper que comprovou sua eficiência para o emagrecimento e a melhoria das condições cardiovasculares dos indivíduos. Baseados nestes conhecimentos se desenvolveram nos EUA alguns métodos de treinamento que utilizavam música, passos de dança e exercícios de calistenia, dentre eles o Aerobic Dance.

