

#ESCOLASEMMUROS  
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE

# *EDUCAÇÃO FÍSICA*

## *Ensino Médio - 1º Ano*

*Identificar princípios, exercícios e técnicas comuns às várias modalidades de ginástica aeróbica.*

*A Ginástica Aeróbica conjuga exercício físico com dança. Cada aula de ginástica está repleta de música e agitação, capazes de provocar envolvimento e bem-estar a cada movimento.*

*As aulas acontecem num ambiente descontraído, onde cada exercício físico e cada movimento realizado, são encarados com alegria e entusiasmo.*

*Ela é muito divertida e são exercícios que exigem a interação além de uma combinação de passos específicos, em todas as partes do corpo.*



***A ginástica aeróbica é uma atividade física completa, capaz de ajudar o praticante a emagrecer, tonificar o corpo e até mesmo aliviar o stress do dia a dia. Vale ressaltar que existem diversos tipos de ginástica aeróbica, mas geralmente seguem o mesmo princípio de uma ginástica localizada com movimentos contínuos, caracterizada pela força e agilidade, melhorando tanto a definição muscular assim como promovendo a queima de gordura.***



## ***Zumba***

***Ela se tornou popular porque mistura movimentos de dança e coreografias ao som de diversos estilos musicais brasileiros, como o samba, o merengue, a salsa, entre outros.***

***Com esses movimentos ritmados, o instrutor ajuda os alunos a trabalharem os diversos grupos musculares do corpo e acabam criando um verdadeiro treino.***



*O Step, o qual você pode subir e descer de um degrau, realiza ainda movimento com os braços, o que faz com que melhore a sua resistência, o seu condicionamento cardiorrespiratório e a coordenação motora.*

*Além disso, o Step ainda ajuda na tonificação dos músculos das pernas e os glúteos, o que torna esse exercício bastante indicado para aqueles que apresentam gorduras nessa região do corpo.*



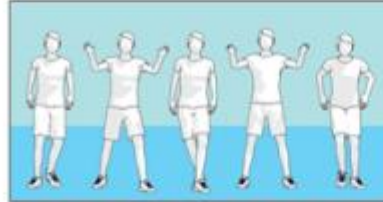
*O Jump é um treino em que nas aulas você deve pular em uma cama elástica, onde os movimentos garantem o fortalecimento do corpo todo, principalmente das áreas dos glúteos e das pernas.*



# Vamos experimentar?

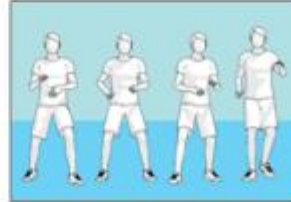
Passo  
Cruzado

3



Passo  
em V

4



Elevação  
do Joelho

2



Passo  
Toque

1



Treino  
em  
Circuito

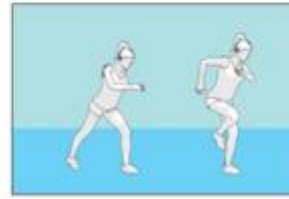
Passo e Toque  
Step Touch

5



Elevação  
do Joelho

6



## *Resposta*

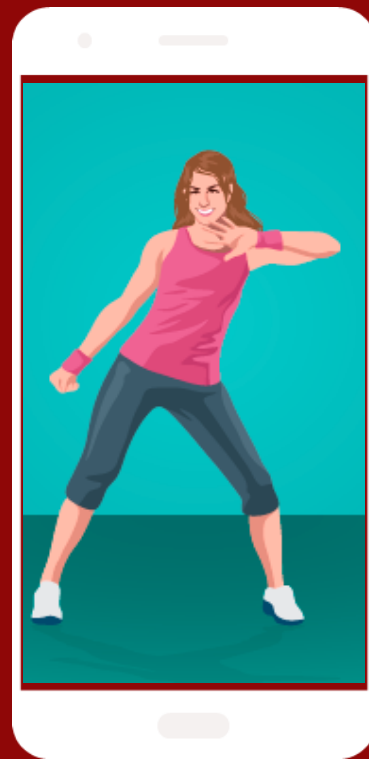
*1. Quais são os benefícios da ginástica aeróbica?*

*2. Você já participou de alguma aula de zumba, step ou jump? Comente sua experiência.*





*Se possível, registre suas  
atividades.*





***BONS ESTUDOS!***

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino  
eppdeed@gmail.com