



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 2º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ TURMA: _____ 9º ANO

UNIDADE: VV JC JP PC DATA: ___/___/2019

Valor:
15,0

OBS.: Esta lista deve ser entregue resolvida no dia da prova de Recuperação.

1. Nas apresentações sobre os estilos diferentes de dança, vimos que cada dança apresenta passos e vestimentas apropriadas para a sua prática, além dos benefícios que são adquiridos.

a) Cite as vestimentas usadas na Salsa.

b) Cite os benefícios que a dança proporciona ao corpo.

2. Sobre os tipos de dança, responda:

a) Como surgiu o Bolero?

b) Quais as vestimentas usadas na Valsa?

3. As práticas corporais de condicionamento físico são exercícios estruturados e que utilizam força e flexibilidade. Quais são os fatores de risco que podem causar lesões durante essas práticas?

4. A palavra Valsa tem origem do verbo alemão Walzen, que significa *girar* ou *deslizar*. É uma dança que se tornou tradicional em festas de 15 anos e em casamentos no Brasil, muito em virtude da influência portuguesa, que, por sua vez, teve suas tradições construídas pelo intercâmbio com outros países europeus. Nessas celebrações, é comum que a dança em pares aconteça de forma fluida, utilizando o espaço do salão, e quanto mais amplos são os movimentos, mais admirada a dança tende a ser. No entanto, existem variações nos movimentos da Valsa que podem ser incluídos em uma coreografia. A seguir, descreva quais são esses movimentos.

5. A ginástica de condicionamento físico é praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas. Engloba todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da aptidão física do indivíduo normal e/ou atleta.



- a) Cite 3 atividades de condicionamento físico.

- b) Quais são os benefícios dessas atividades?

6. Mesmo considerada uma modalidade nova, o CrossFit possui muitos adeptos no Brasil e diversos outros países. Sobre o CrossFit, é correto afirmar que

- a) pode ser prescrito como movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade.
- b) seu objetivo é criar um modelo de condicionamento físico exclusivo.
- c) quem pratica não corre risco de sofrer lesões musculares, mesmo com acompanhamento de um profissional de Educação Física.
- d) é um programa de treinamento que utiliza principalmente exercícios aeróbicos (esteira, bicicleta ergométrica, dentre outros) visando o condicionamento cardíaco e pulmonar.
- e) se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar.

7. Nas aulas de Educação Física, conhecemos alguns ritmos musicais internacionais que ganharam grande espaço no Brasil. Um desses ritmos se caracteriza como uma mistura de músicas caribenhas surgida nos anos 60, em Cuba, mais precisamente em Havana, nos famosos Cabarés. Ela surgiu logo após a banda *La Sonora Matancera* sair de Cuba durante a revolução e se instalar no México. Seu nome foi dado pela banda cubana e, em castelhano, significa *tempero*.

Com base no enunciado e nos conteúdos abordados nas aulas, esse tipo de dança é conhecido como

- a) salsa.
- b) bolero.
- c) zouk.
- d) valsa.
- e) tango.

8. A dança, assim como as demais manifestações artísticas, é uma via de expressão capaz de representar diferentes ideias. Sobre abordagem histórica de dança que seguem, assinale a alternativa correta:

- a) O Zouk surgiu nos anos 60, em Cuba, mais precisamente em Havana, nos famosos Cabarés. Esse ritmo surgiu logo após a banda *La Sonora Matancera* sair de Cuba durante a revolução e se instalar no México.
- b) Na Argentina, o tango tornou-se sinônimo de paixão, melancolia e tristeza.
- c) A Salsa teve origem nas ilhas caribenhas de colonização francesa e foi criado pelo grupo Kassav, que misturou ritmos e estilos musicais como o Calipso e a Makossa. Seu nome vem do dialeto Crioulo do Haiti (mistura do francês com línguas africanas) e tem como tradução *festa*.
- d) A valsa é um ritmo cubano que mescla raízes espanholas com influências locais de vários países hispano-americanos. Apesar de nascer em Cuba, tornou-se também bastante conhecido como canção romântica mexicana. O ritmo foi se modificando, tornando-se mais lento e desenvolvendo especialmente temas mais românticos.
- e) O bolero é um tipo de dança clássica, embora sua origem tenha sido campestre. Surgiu na Áustria e na Alemanha, no início do século XIX, inspirada em danças como o minueto (dança na qual os pares dançavam separados) e o laendler (dança campestre, na Alemanha).

9. A dança de salão é uma excelente forma de praticar atividade física e é bastante procurada por homens e mulheres e jovens e idosos que têm como objetivo se divertir, aprimorar habilidades motoras e também ampliar suas relações sociais.

Sobre a prática de alguns tipos de danças de salão no Brasil, podemos afirmar corretamente que

- a) atualmente, no Brasil, o Tango é muito utilizado em bailes de debutantes, formaturas e casamentos.
 - b) a forma de dançar a Valsa nas cidades brasileiras muda: na Bahia, o Zouk é dançado mais parecido com a Lambada; no Rio de Janeiro, vem com a influência do Balé contemporâneo; em São Paulo, o Lamba-Zouk é forte, e também tem o Zouk moderno, com influências do Hip-Hop.
 - c) a Salsa é conhecida universalmente por difundir músicas românticas, mantendo uma tradicional vertente melodramática. No Brasil, predomina-se a Salsa carioca.
 - d) O Tango tem forma binária e compasso de dois por quatro. Nasceu na Argentina em cerimônias religiosas do século XVIII; essa dança expandiu-se para o mundo, exceto o Brasil.
 - e) a Valsa é um ritmo cubano que mescla raízes espanholas com influências locais de vários países hispano-americanos. Apesar de nascer em Cuba, tornou-se também bastante conhecida como canção romântica mexicana. O ritmo foi se modificando, tornando-se mais lento e desenvolvendo temas mais românticos.
10. Nas aulas de Educação Física, conhecemos alguns ritmos musicais internacionais que ganharam grande espaço no Brasil. Um desses ritmos se caracteriza pelo tradicional “dois pra lá, dois pra cá”, dançado de forma lenta e simples. Ele teve sua formação principalmente em Cuba, em meados de 1885, e em outros países da América Central, como Porto Rico, México e República Dominicana.

Esse tipo de dança é conhecido como

- a) bolero
- b) valsa
- c) salsa
- d) tango
- e) zouk