



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

CARGA HORÁRIA SEMANAL DA ATIVIDADE: 04 AULAS

ENSINO FUNDAMENTAL – BLOCO D

PLANEJAMENTO SEMANAL: 19 à 23/10 de 2020

ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM

BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA O CORPO



Para as crianças, a música é praticamente um convite instantâneo para dançar; para muitos jovens e adultos, a dança é a escolha acadêmica e torna-se uma profissão ou então é eleita como uma boa atividade de lazer; já para os idosos é uma oportunidade



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

de aliar bem-estar e convívio social. Mas o fato é que a atividade traz benefícios para a saúde de pessoas de todas as faixas etárias. Isso mesmo, corpo e mente saem ganhando quando a dança entra para a rotina.

Há diversas pesquisas científicas que associam as vantagens de movimentar o corpo embalado por um ritmo musical à prevenção de doenças e à melhoria no quadro clínico, quando já há um problema de saúde instalado.

Colocar o corpo para mexer ao som de uma música agradável melhora o sistema cardiovascular, aumenta o fluxo sanguíneo, favorece a respiração correta e também ajuda nas defesas do organismo. Os efeitos positivos não param por aí. Conheça melhor os principais benefícios que a dança pode trazer para sua vida e sua saúde. Aí, é só escolher o ritmo.



Estímulo para o cérebro e para a memória

Os movimentos realizados no decorrer de uma dança trazem uma série de efeitos benéficos para o cérebro. As mudanças de movimento que ocorrem na atividade impactam positivamente o hipocampo, que é a área do cérebro que armazena as memórias, e ainda ajudam a aprimorar o equilíbrio. Decorar coreografias ou a simples



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

seqüência de passos e movimentos trabalha a memória. Algumas modalidades, como dança de salão, são indicadas também para melhoria da coordenação motora e para a concentração. Para os idosos, a prática é sugerida para melhorar a função cognitiva.



Combate a depressão

Quando a pessoa se envolve com a dança, é quase imediata a elevação da autoestima e a sensação de bem-estar. Os movimentos da atividade são um importante aliado no combate à depressão. Isso porque, durante a dança, são liberados neurotransmissores ligados justamente à sensação de bem-estar, motivação e prazer. Uma pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) mostrou que a dança favorece a regeneração das células cerebrais. Além disso, a socialização atrelada a todos os tipos de dança também ajuda a prevenir e combater o transtorno depressivo.



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



Melhora a postura

Postura ereta é praticamente um pré-requisito para qualquer estilo de dança. O fato de se policiar para estar sempre olhando para a frente com o rosto na posição certa, sem deixar o queixo próximo do pescoço (o que hoje é tão comum por causa do uso do celular), é um impulso para manter a coluna na posição correta. Com a prática, a coluna cervical e a região lombar são bastante beneficiadas e com isso as dores ficam de lado. E tem mais: o cuidado nas aulas ou ensaios de dança favorece a consciência corporal e pode ser transferido para o cotidiano. Como consequência, naturalmente a postura melhora.



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



Tonifica os músculos

Os músculos das costas são bastante trabalhados na dança, independente do ritmo escolhido, o que faz com que eles se fortaleçam e as dores fiquem no passado. Mas, não são apenas eles os beneficiados. Em todo movimento da atividade, um ou mais grupos musculares são trabalhados. Balé, zumba e street dance, por exemplo, ajudam a tonificar o corpo todo.





Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Favorece a perda de calorias

Colocar o corpo para se movimentar é uma das formas mais indicadas para combater o sedentarismo e preservar a saúde. Assim como outras atividades – entre elas a ginástica funcional, natação e corrida –, a dança é responsável pela queima de calorias. Há variações entre as modalidades e a frequência. Na dança de salão, por exemplo, são eliminadas em média 300 calorias por hora de movimentação. Já a zumba permite que até mil calorias sejam queimadas em uma hora de aula.

Entre no ritmo

Dançar é uma ótima forma de exercício para você, então, entre no ritmo.