

## **Educação Física – Prof. Fabiana Medeiros**

### **CRONOGRAMA DE AULAS**



#### **UNIDADE 1 - DANÇA**

1. Origem da Dança
  - 1.1. Definição da Dança
  - 1.2. Dança Folclórica
  - 1.3. Dança Popular
  - 1.4. Dança Erudita
  - 1.5. Dança Moderna
  - 1.6. Dança Contemporânea

#### **UNIDADE 2 - SAÚDE**

1. **Conceitos**
  - 1.1. Saúde
    - 1.1.2. Atividade Física
    - 1.1.3. Exercício Físico
    - 1.1.4. Aptidão Física
2. **Composição Corporal**
  - 2.1. Sobrepeso
  - 2.2. Obesidade
  - 2.3. Imagem Corporal
  - 2.4. Padrão Corporal
  - 2.5. Suplementos Alimentares
  - 2.6. Anabolizantes
3. **Exercício Físico – Postura Corporal**
  - 3.1. Saúde da Coluna
  - 3.2. Causas dos Desvios Corporais

#### **UNIDADE 3 – LUTAS CORPORAIS**

##### **1. Lutas Corporais**

- 1.1. Conceito
- 1.2. Atacar
- 1.3. Defender
- 1.4. Controlar
- 2.2.2. **Tipos de Lutas**
  - 2.1 2.1. Judô
  - 2.2 2.2. Muay Thai
  - 2.3 2.3. Kung Fu
  - 2.4 2.4. Jiu-Jitsu
  - 2.5 2.5. Caratê
  - 2.6 2.6. Krav Maga
  - 2.7 2.7. Boxe
  - 2.8 2.8. Capoeira
  - 2.9 2.9. Artes Marciais Mistas – AMM (Português = MMA)

#### **UNIDADE 4 – JOGOS**

1. **1. Conceitos**
2. **2. Categorização dos Jogos**
  - 2.1 2.1. Jogos de Salão
  - 2.2 2.2. Jogos Esportivos
  - 2.3 2.3. Jogos Populares
3. **3. Jogos X Esportes**