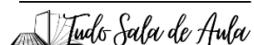


# ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Professor (a): \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_ 

## DANÇAS CARNAVALESCAS

### O samba

O Samba surgiu no Rio de Janeiro, no início do século XX, com fortes influências africanas trazidas pelos povos escravizados. Inicialmente era uma dança de roda marcada pelo batuque e, com o passar do tempo, evoluiu em diferentes estilos. O samba de gafieira apresenta passos mais elaborados e costuma ser dançado em salões, enquanto o samba no pé é mais simples e muito presente nos desfiles de Carnaval, acompanhado pela bateria das escolas de samba.

### O Frevo

O Frevo teve origem em Recife, Pernambuco, a partir da rivalidade entre bandas militares e ex-escravizados. É uma dança marcada pelo ritmo acelerado, movimentos rápidos e acrobáticos, figurinos coloridos e o uso da sombrinha. Apesar de ter sido marginalizado no início, o Frevo conquistou reconhecimento e se tornou um importante símbolo da cultura pernambucana e nordestina.

### O Maracatu

O Maracatu, também originário de Pernambuco, é uma dança folclórica caracterizada por ritmos fortes, movimentos graciosos e trajes ricos em detalhes, inspirados em reis e rainhas africanas. Além de fazer parte do Carnaval, o Maracatu tem um papel importante na preservação da cultura afro-brasileira.

### O Axé

O Axé surgiu na Bahia, especialmente em Salvador, e recebeu influências de rituais religiosos africanos, como o Candomblé. Sua dança é marcada por movimentos fluidos, ritmados e animados, sendo muito presente no Carnaval, em shows e festas populares.

Disponível em: <https://www.balletoescoladadedanca.com/post/as-danças-presentes-no-carnaval> (Adaptado por Tudo Sala de Aula)

### Atividades

- Segundo o texto, as danças de Carnaval fazem parte das manifestações culturais brasileiras. Essas danças costumam acontecer em
  - locais formais.
  - ambientes privados.
  - ruas e praças.
  - espaços rústicos.

- Qual a diferença do samba de gafieira para o samba no pé?

---

---

---

- A empresária e influenciadora Virginia Fonseca se apresentará como rainha de bateria da escola de samba Grande Rio em 2026. Qual é a principal dança carnavalesca associada à função de rainha de bateria na escola de samba?



Imagen: <https://carnavalesco.com.br/publico-ouvido-pelo-carnavalesco-no-minidesfile-aponta-que-virginia-fonseca-esta-evoluindo>

- O texto descreve o Frevo e o Maracatu, ambos de Pernambuco, mas com estilos de movimento muito diferentes. Cite pelo menos duas características de cada uma dessas danças.

---

---

---

- Como são os movimentos realizados pelos dançarinos do frevo?
  - Alternados rápidos e lentos, com pouca agilidade.
  - Lentos, com o corpo rígido e poucos deslocamentos.
  - Suaves e circulares, feitos em duplas com pouco ritmo.
  - Rápidos e acrobáticos, com muito ritmo e agilidade.

6. Observe a imagem e responda.



<https://pt.babbel.com/pt/magazine/origem-da-palavra-axe>

Na dança Axé, os dançarinos se movimentam em  
a) conjunto e sincronizados.

b) conjunto e com ritmos diferentes

c) individual e ritmado ao toque.

d) individual e ritmado ao instrumento.

Leia o texto a seguir para responder às questões.

#### VOCÊ SABIA QUE PULAR CARNAVAL TAMBÉM É UMA FORMA DE ATIVIDADE FÍSICA?

A dança, que é a principal atração do carnaval, pode ser considerada uma forma eficaz de exercício físico. Seguir o trio elétrico, pular nos bloquinhos, e dançar pode trazer benefícios físicos como melhora da resistência cardiovascular, fortalecimento muscular e aumento da coordenação motora. Para você ter uma ideia, pular no bloquinho, dançando e se movimentando pode queimar de 300 a 500 calorias por hora.

Para curtir o carnaval com responsabilidade, cuide do seu condicionamento físico, é importante respeitar os limites do corpo, para que não seja provocada nenhuma lesão. Além disso, a festa pode ser um pontapé inicial para a prática regular de atividades físicas, como a dança, zumba, hitbox e tantas outras, trazendo inúmeros benefícios para a saúde.

Para a profissional de Educação Física, Amanda dos Santos de Oliveira, 29 anos, a dança, atividade mais comum no Carnaval, é uma boa prática de atividade física.

“A dança é uma forma de expressão corporal e traz inúmeros benefícios como melhorias no condicionamento físico, mais disposição, previne doenças. Além da questão psicológica, liberando endorfina e promovendo o bem-estar, e social, valorizando as tradições e fazendo novas amizades”.

Ela ainda ressalta que a prática regular de atividades físicas pode ajudar as pessoas a aproveitar melhor a folia. “Todo tipo de atividade física é muito bem-vinda e ajuda na disposição, acelera o metabolismo, a perda de calorias e aumenta a resistência para aproveitar da melhor forma o carnaval. Como a dança (ou a famosa zumba, na academia ou em centros de treinamento), o jump, musculação, caminhadas, corridas e várias outras”. A profissional de Educação Física, também traz dicas para comemorar o Carnaval de uma forma mais saudável e responsável. “O carnaval é para todos, mas antes da folia, é interessante que haja uma prática regular de atividades físicas e ingerir alimentos leves que dão energia. Durante, a hidratação e a moderação no álcool são indispensáveis. Depois da festa, é recomendado descansar o corpo, fazer alongamento, repor os líquidos perdidos e se alimentar de forma saudável”.

Alguns riscos de curtir o carnaval sem um preparo físico adequado são exaustão, lesões (principalmente nas

articulações), dores musculares e desidratação. Antes de sair para a folia é interessante realizar alguns alongamentos, exercícios de mobilidade e aquecimento. No mais, é só curtir o carnaval e ser muito feliz!

<https://www.fundesporte.ms.gov.br/voce-sabia-que-pular-carnaval-tambem-e-uma-forma-de-atividade-fisica/>

7. No texto, a dança é apresentada como uma prática recorrente no Carnaval. A partir dessa abordagem, é correto afirmar que a dança, nesse contexto, a) é uma manifestação cultural e artística para os foliões. b) substitui outras formas de atividade física estruturada. c) contribui para o condicionamento físico e o bem-estar. d) apresenta maior potencialidade no aspecto social da festa.

8. Ao mencionar que pular no bloquinho pode queimar entre 300 e 500 calorias por hora, o texto busca a) alertar sobre os perigos do esforço físico intenso durante o carnaval.

b) reforçar a dança como atividade física eficiente e acessível.

c) comparar a dança com práticas esportivas de alto rendimento.

d) desencorajar pessoas sedentárias a participarem da folia.

9. Observe a imagem abaixo e responda.



Carnaval e os benefícios da dança

<https://www.instagram.com/p/DGvX4tZMibM/>

O carnaval envolve movimento, ritmo e expressão corporal durante as danças. Considerando essa prática, qual benefício da dança para a saúde?

---

---

---

10. Segundo a profissional de Educação Física citada no texto, por que a dança se destaca como uma prática importante durante o Carnaval?

---

---

---