ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN

PROFESSOR (A): MÁRCIO POGERE
ALUNO: _____ _____ ANO

4ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS

DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 05.04.2021 À 16.04.2021.

GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

FLEXIBILIDADE

A FLEXIBILIDADE PODE SER ENTENDIDA COMO A CAPACIDADE DE MOBILIDADE DE DETERMINADA ARTICULAÇÃO EM UM ÂNGULO COMPLETO, OU SEJA, A AMPLITUDE DE MOVIMENTO DESSA ARTICULAÇÃO. PENSANDO TANTO NAS ATIVIDADES DE NOSSO DIA A DIA QUANTO NOS ESPORTES, NAS LUTAS, NAS DANÇAS, NAS GINÁSTICAS., PODEMOS ASSUMIR QUE, QUANTO MAIOR FOR O GRAU DE FLEXIBILIDADE DO PRATICANTE, MAIORES SERÃO AS CHANCES DE QUE ELE TENHA UM BOM RENDIMENTO.

ASSIM COMO AS DEMAIS CAPACIDADES FÍSICAS, A FLEXIBILIDADE É PASSÍVEL DE MELHORA COM O TREINAMENTO REGULAR. HÁ, INCLUSIVE, ALGUNS PROGRAMAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO QUE SE BASEIAM ESPECIFICAMENTE EM EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE.

É IMPORTANTE MANTER A REGULARIDADE DESSES EXERCÍCIOS E RESPEITAR OS AVISOS QUE RECEBEMOS DE NOSSO CORPO. A DOR DEVE SER COMPREENDIDA COMO UM SINAL DE QUE ESTAMOS EXTRAPOLANDO OS NOSSOS LIMITES E, POR ISSO, É FUNDAMENTAL QUE O EXECUTANTE BUSQUE SE APROXIMAR DESSE LIMIAR DA DOR, MAS SEM ULTRAPASSÁ-LO.

OUTRO PONTO IMPORTANTE REFERE-SE À IDENTIFICAÇÃO DOS GRUPOS MUSCULARES E DAS ARTICULAÇÕES QUE ESTÃO SENDO EXERCITADOS, INCLUSIVE PARA BUSCA DO EQUILÍBRIO CORPORAL POR MEIO DO ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DAS PARTES ANTERIOR E POSTERIOR DO CORPO E DA ALTERNÂNCIA DE EXERCÍCIOS ENTRE OS LADOS DIREITO E ESQUERDO.

RESISTÊNCIA AERÓBICA

A RESISTÊNCIA AERÓBICA CONSISTE NA CAPACIDADE FÍSICA QUE PERMITE A PESSOA MANTER UM ESFORÇO DE INTENSIDADE MODERADA POR UM LONGO PERÍODO DE TEMPO, EQUILIBRANDO A CAPTAÇÃO E O CONSUMO DE OXIGÊNIO, OU SEJA, EXERCÍCIOS DE POUCA A MODERADA INTENSIDADE E LONGA DURAÇÃO.

TODAS AS CAPACIDADES FÍSICAS TÊM COMO PREMISSA PARA A SUA MELHORA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES E SISTEMATIZADOS. PARA QUE A RESISTENCIA AERÓBICA SEJA

MELHORADA, É PRECISO COMPREENDER AS RELAÇÕES DESSA CAPACIDADE FÍSICA COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA (FC), QUE NADA MAIS É DO QUE A QUANTIDADE DE BATIMENTOS CAEDÍACOS POR MINUTO (BPM).

PORÉM É NECESSÁRIO OBSERVAR QUE A MELHORA DA RESISTÊNCIA AERÓBICA SÓ SERÁ EFETIVA SE HOUVER A PRÁTICA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO REGULAR QUE RESPEITE AS LIMITAÇÕES INDIVIDUAIS E ATENDA AOS OBJETIVOS DESEJADOS COM A PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS.

A INTENSIDADE DOS EXERCÍCIOS AERÓBICOS DEVE SER AUMENTADA, GRADATIVAMENTE, PARA QUE POSSIBILITE A ADAPTAÇÃO DO CORAÇÃO E DOS PULMÕES E, CONSEQUENTEMENTE, DO CORPO.

QUESTIONAMENTOS !

01-A MARATONA OLÍMPICA PODE SER CONSIDERADA UMA ATIVIDADE FÍSICA AERÓBICA?

_____
_____
_____

02-QUE TIPO DE EXERCÍCIOS DEVEMOS FAZER PARA MELHORAR NOSSA FLEXIBILIDADE?

_____
_____
_____

03-ATIVIDADES FÍSICAS DE POUCA DURAÇÃO E MUITA INTENSIDADE SÃO CONSIDERADAS ATIVIDADES AERÓBICAS. ESSA AFIRMAÇÃO ESTÁ CORRETA?

_____
_____
_____

04-UTILIZE (V) PARA VERDADEIRO E (F) PARA FALSO NAS SEGUINTES AFIRMAÇÕES.

A-( ) CORRIDA DE 100 METROS RASOS É CONSIDERADA UMA ATIVIDADE AERÓBICA.

B-( ) CORRIDA DE 1.500 METROS É CONSIDERADA UMA ATIVIDADE AERÓBICA.

C-( ) UMA PARTIDA DE FUTEBOL É PREDOMINANTEMENTE AERÓBICA.

D-( ) OS 100 METROS DA NATAÇÃO NÁO É UMA ATIVIDADE AERÓBICA.

E-( ) O REVEZAMENTO 4X100 METROS DO ATLETISMO É UMA ATIVIDADE AERÓBICA.

05-EXPLIQUE COM SUAS PALAVRAS O QUE VOCÊ ENTENDEU, LENDO O TEXTO ACIMA, SOBRE FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA AERÓBICA.

_____
_____
_____

AULA PRÁTICA REMOTA

ATIVIDADES SUGERIDAS

ATIVIDADE 01

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO 03(01 MINUTO DE TRABALHO EM CADA ESTAÇÃO COM 01 MINUTO DE DESCANSO ANTES DE IR PARA PRÓXIMA ESTAÇÃO). PASSAR 02 OU 03 VEZES EM TODAS AS ESTAÇÕES.

ESTAÇÃO 01: FLEXÃO DE TRONCO.

ESTAÇÃO 02: DESLOCAR DE UM CONE A OUTRO NA IDA COM O PÉ DIREITO E NA VOLTA COM O PÉ ESQUERDO.

ESTAÇÃO 03: LANÇAR A BOLA, DEIXAR DAR UM PIQUE, DAR A EMBAIXADINHA E PEGAR COM AS MÃOS NOVAMENTE.

ESTAÇÃO 04: LANÇAR A BOLA SEGUIDA DE EMBAIXADA E CABECEIO.

ESTAÇÃO 05: SALTO COM OS DOIS PÉS UNIDOS DENTRO DOS BAMBOLÊS.

ESTAÇÃO 06: ACELERAÇÃO NOS CONES DE CURTA DISTÂNCIA.

MATERIAL NECESSÁRIO: 10 GARRAFAS PET, 01 BOLA DE QUALQUER MODELO,05 BAMBOLÊS.

ATIVIDADE 02

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-CONDUÇÃO DE BOLA DE UM PONTO A OUTRO SEGUIDO DE PIQUE DE VELOCIDADE E DESCANSO DE 30 SEGUNDOS PARA DEPOIS FAZER NOVAMENTE (FAZER DE 06 À 08 MINUTOS);

-CONDUÇÃO EM DIAGONAL COM RETORNO SALTANDO COM OS DOIS PÉS; (FAZER DE 06 A 08 MINUTOS);

-MATERIAL NECESSÁRIO: 01 BOLA E 10 GARRAFAS PET.

ATIVIDADE 03

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

- VELOCIDADE EM DIAGONAL, SENDO NA IDA DE FRENTE E NO RETORNO DE COSTAS. FAZER DE 06 A 08 MINUTOS, PORÉM DESCANSANDO BEM APÓS CADA REPETIÇÃO;

- CONDUÇÃO EM ZIG-ZAG COM FINALIZAÇÃO PARA DERRUBAR A TRAVINHA (06 A 08 MIN.)

-MATERIAL NECESSÁRIO: 10 GARRAFAS PET E 01 BOLA.

ATIVIDADE 04

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

- ACELERAÇÃO NOS CONES DE CURTA DISTANCIA SEGUIDO DE 10 TROCAS DE PASSE NA PAREDE (FAZER DE 06 À 08 MIN.)

- 10 ELEVAÇÕES DE JOELHO SEGUIDO DE PIQUE DE VELOCIDADE (06 À 08 REP.).

-**MATERIAL NECESSÁRIO**: 10 GARRAFAS PET E 01 BOLA.