**PROFESSOR(ES): Juliano Tavares dos Santos E-MAIL: juliano-tsantos@educar.rs.gov.br**

**ÁREA: Linguagens e suas Tecnologias**

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TOTALIDADE: 9 ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE 01 a 31 OUTUBRO/2021**

**NOME DO ALUNO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Atividade Remota Nº 6**

**Ginásticas**

A ginástica é uma prática esportiva que se divide em dois tipos, as ginásticas competitivas e as não competitivas.

As competitivas, como as que ocorrem nas Olimpíadas, além de trabalhar com a estrutura física, através de movimentos que exigem força, elasticidade e agilidade, também exercitam a mente dos praticantes, pois a sua prática requer concentração e raciocínio.

As não competitivas a saúde, o bem-estar e também a beleza do corpo.

Há **5 modalidades de** **ginástica competitiva**:

- ginástica acrobática

- ginástica aeróbica

- ginástica artística

- ginástica rítmica

- ginástica de trampolim

**Ginástica não competitiva**:

**Ginástica Geral:**

A **ginástica geral** ou **ginástica** **localizada** é uma série de exercícios, com grande número de repetições, onde se trabalha grupos musculares diferentes. Esta é uma das modalidades mais requisitadas nas academias.

**Ginástica de Condicionamento Físico:** Indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas. Praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas. Exemplos: Hidroginástica, Treinamento funcional e localizada.

**Ginástica de Conscientização Corporal:** se caracteriza por uma aula mais tranquila, em um ambiente acolhedor, com músicas calmas ou sem música, e os exercícios são orientados para serem realizados no ritmo do praticante, como yoga, massagem biodinâmica, automassagem.

**Ginástica Terapêutica:** Usada para tratar má postura corporal e disfunções orgânicas causadas por stress. Indicado também para tratar pessoas que sofreram algum tipo de acidente (reabilitação física).

**Ginástica laboral:** é definida como a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Além dos exercícios físicos, consiste em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática da ginástica laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida por cada trabalhador.

**Exercícios Aeróbicos**

O **aeróbico** é aquele que usa o oxigênio no processo de geração de energia dos [músculos](https://pt.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo). Esse tipo de exercício trabalha uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica. [Andar](https://pt.wikipedia.org/wiki/Locomo%C3%A7%C3%A3o), [correr](https://pt.wikipedia.org/wiki/Corrida), [nadar](https://pt.wikipedia.org/wiki/Nata%C3%A7%C3%A3o), [pedalar](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ciclismo), dançar, são alguns dos principais exemplos de exercícios aeróbicos. Nos exercícios físicos prolongados, com duração superior a 10 minutos, o organismo usa predominantemente o metabolismo [aeróbico](https://pt.wikipedia.org/wiki/Aerobiose) para a obtenção de energia. A oxidação aeróbica é quem realiza o fornecimento e o uso adequado de oxigênio para a manutenção do trabalho por longos períodos.O fortalecimento do [músculo cardíaco](https://pt.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo_card%C3%ADaco) é um dos benefícios deste tipo de exercícios para a saúde.

**Exercícios anaeróbicos:** Utilizam uma forma de energia que independe do uso do oxigênio. São exercícios de alta intensidade e curta duração que envolvem um esforço intenso realizado por um número limitado de músculos em que há produção de ácido lático.

Exercícios anaeróbicos não utilizam oxigênio. Neste caso, a energia é produzida através da queima de carboidratos. Incluem musculação, sprints, saltos e arremessos.

**Treinamento Funcional**

Por mais antigo que seja o treinamento funcional, antes utilizado na [fisioterapia para reabilitar o indivíduo](http://blogfisioterapia.com.br/fisioterapia/) para as suas atividades da vida diárias através de exercícios, hoje ele está difundido pelo mundo todo. No Brasil, o professor Luciano D’Elia foi o precursor com o CORE 360°. E a febre desta modalidade tomou conta das academias, clubes e parques.

**Mas afinal o que é treinamento funcional?**

Segundo D’Elia, treinamento funcional é puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar para fazer do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evolução constante.

A capacidade funcional é a habilidade para realizar as atividades simples do cotidiano com eficiência, autonomia e independência. Assim, o treinamento funcional entra como uma ferramenta para alcançar esses objetivos.

Uma das grandes vantagens é que pode ser feito em vários lugares, até mesmo em casa.

Neste treino as máquinas são deixadas de lado, deixando de trabalhar os músculos de forma isolada e com movimentos mecânicos, exigindo que todas as partes do corpo trabalhem conjuntamente. Podemos utilizar o circuito num treino funcional, dependendo do objetivo da aula, conciliando exercícios cardiorrespiratórios, de força e equilíbrio, tornando-o mais dinâmico e motivante; podendo ser realizado individualmente ou em grupo, desde que este grupo possui características próximas.

Como toda atividade física recomenda-se no mínimo três vezes por semana, mas nada impede que seja realizado todos os dias, o que tornaria sua prática mais efetiva. Sua duração varia de 30 a 60 minutos, o que torna promissor para pessoas que não têm tempo de se exercitar e ficam dando desculpas.

Em 30 minutos de exercícios podemos fazer um treino dinâmico e de alta intensidade, promovendo ganhos biomotores ótimos. Um exemplo é o conhecido HITT, [treinamento intervalado de alta intensidade](https://blogeducacaofisica.com.br/eficiencia-do-treinamento-intervalado-de-alta-intensidade/). Alguns autores dizem que nesse caso 10 minutos de atividade já seriam suficientes para resultar em um corpo saudável e definido. Isso seria conseguido, pois após a atividade o corpo continua queimando gordura e acelerando metabolismo por até 48 horas.

A maior parte dos exercícios é executada com o peso do próprio corpo. No entanto, podem ser realizados com acessórios e até alguns equipamentos existentes no mercado.

**Conceitos importantes sobre o Treino Funcional: hipertrofia**

O treinamento funcional faz com que nossos músculos se tornem mais fortes para determinados movimentos, no qual o corpo é visto como uma unidade, integrando as estruturas corporais e melhorando a ativação de unidades motoras nos músculos, o que é importante para o aumento da força, e consequentemente facilita a hipertrofia.

Mas para treinar especificamente hipertrofia, o treinamento funcional não é o mais eficiente. Aí entra a musculação como já dito antes. O que seria recomendado é praticar as duas modalidades, já que o treinamento funcional ensina nosso corpo a gerir os movimentos o que contribui para que a maior parte da energia despendida em um trabalho de musculação seja destinada especificamente ao grupo muscular solicitado.

**O Treinamento Funcional emagrece?**

Antes de tudo é importante frisar que, para que o emagrecimento ocorra, é necessário um balanço calórico negativo (gastar mais do que estocar) e que qualquer atividade física contribui para isso.

No caso do treinamento funcional a resposta é positiva: sim, emagrece.

Com todas as combinações de exercícios dentro de uma sessão de treino, fica muito fácil gastar as calorias necessárias para a perda de peso.

Mas como toda atividade física, o emagrecimento não depende apenas do treinamento. É preciso também ter uma disciplina na alimentação e pensar no pré e pós treino.

Assim, cuidando do que se come até o que é feito para eliminar os quilos a mais, é possível alcançar os objetivos. Não existe fórmula milagrosa, a disciplina e o conjunto alimentação/exercício é fundamental.

**Atividade Remota Nº 7**

**Calistenia**

Você não precisa de halteres, barras, anilhas e aparelhos de musculação para ganhar força, eliminar gordura e definir os músculos. Seu corpo é sua academia e, com exercícios que utilizam somente o próprio peso, é possível malhar pernas, costas, braços, peito, ombros e abdome. O treinamento apenas com o peso corporal é chamado de **calistenia.** Por permitir que a pessoa sue a camisa ao ar livre, em praças, parques, na quadra do prédio, no quintal de casa e até mesmo dentro de um quarto, o método vem conquistando cada vez mais adeptos e este ano apareceu na quinta posição das tendências fitness.

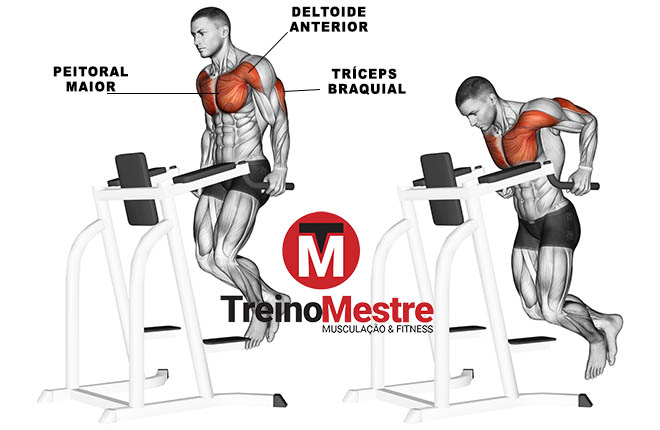
**Quem pode praticar?**

Apesar de ter exercícios que exigem muita força e condicionamento, o treinamento calistênico também possui movimentos básicos (flexão, prancha e agachamento, por exemplo), que podem ser adaptados para qualquer nível de aptidão física, o que torna o método bem democrático, ou seja, qualquer pessoa, de qualquer idade pode fazer (desde que tenha liberação médica). Na calistenia, os exercícios têm um nível de dificuldade progressivo, de acordo com a evolução de desempenho do praticante.



**1 - Barra fixa**

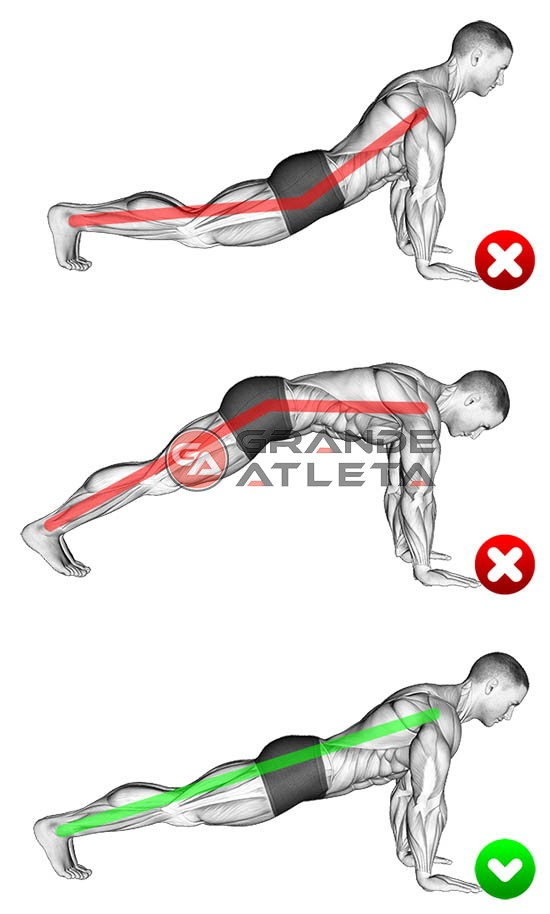
Músculos trabalhados: Costas, bíceps e abdômen

Pendure-se na barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e as palmas viradas para a frente; deixe as pernas cruzadas atrás do corpo; Contraia o abdômen, flexione os braços e suba até seu queixo ultrapassar a barra. Retorne devagar. 

**2 - Barras paralelas (ou mergulho)**

Músculos trabalhados Tríceps, ombros, abdômen e peito.

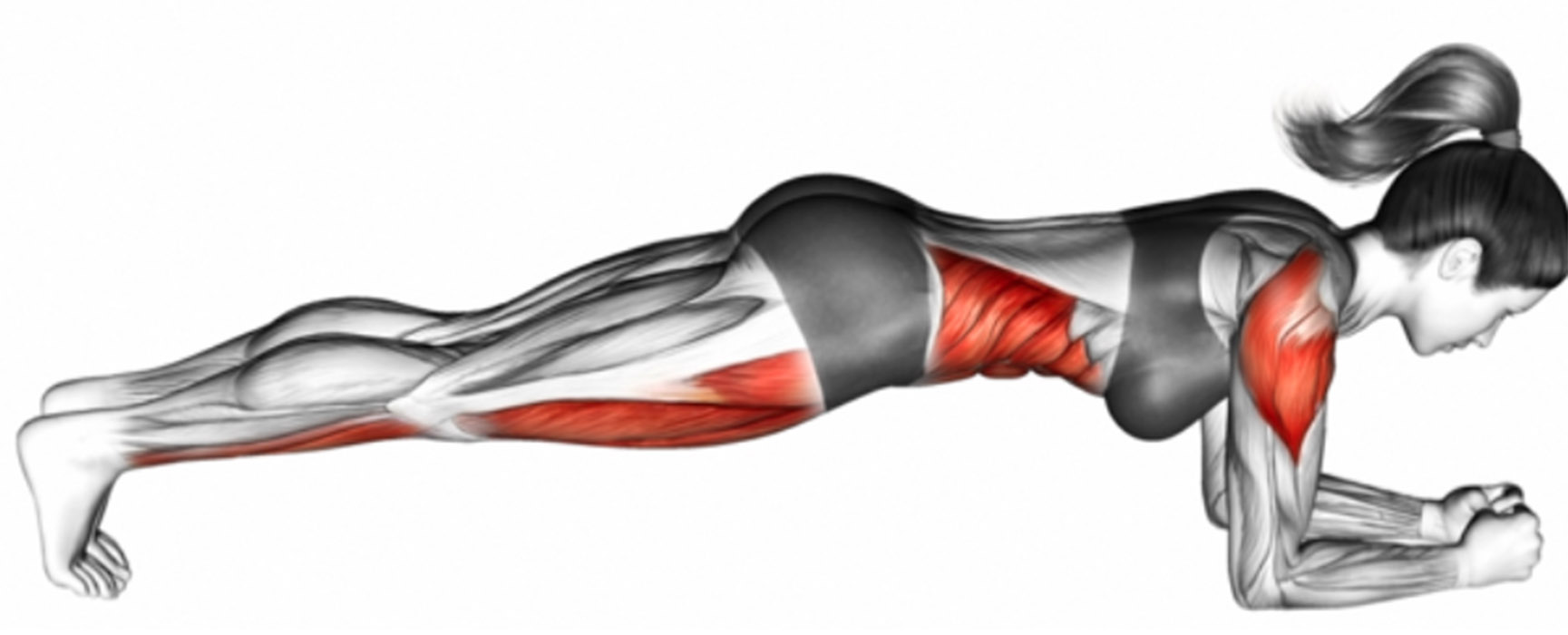
- Segure nas barras paralelas com a palma de uma mão voltada para a outra. - Estenda os braços e erga o corpo (essa é a posição inicial) - Erga os pés para trás - Contraia o abdômen, flexione os braços e desça o corpo devagar, até seus cotovelos formarem um ângulo de 90 graus - Retorne à posição inicial - Faça 3 séries de 10 a 12 repetições, com 1 minuto de intervalo.



**3 - Flexão de braços**

Músculos trabalhados: Peito, ombros, tríceps e abdômen.

- Apoie as mãos no chão, com os braços afastados na largura entre os ombros - Estenda as pernas para trás. É importante que seu corpo forme uma linha reta dos calcanhares até o pescoço - Contraia o abdômen, flexione os braços e aproxime o peito do chão - Retorne à posição inicial - Faça três séries de 10 a 12 repetições. Se ficar difícil a execução, uma dica é apoiar os joelhos no chão ao fazer a flexão de braços.



**4 - Prancha abdominal**

Músculos trabalhados Abdômen, lombar e quadril (região do core).

- Fique em posição de braços - Apoie os antebraços no chão, afastados na largura dos ombros - Deixe as pernas unidas - Seu corpo deve forma uma linha reta dos calcanhares ao pescoço - Contraia o abdome e fique nessa posição - Faça 3 séries de 30 segundos a 1 minuto (aumente o tempo quando ficar mais fácil), com intervalo de 1 minuto entre elas. Se o exercício estiver muito difícil, você pode separar as pernas ao fazer a prancha abdominal.



**5 - Prancha lateral**

Músculos trabalhados Abdominais, especialmente os oblíquos (na lateral da barriga).

- Deite-se de lado no chão - Apoie o antebraço no chão, com o cotovelo abaixo da linha do ombro - Levante o corpo de forma que fique somente apoiado em seus pés e antebraço - Contraia o abdome e permaneça estático na posição - Faça a prancha lateral por 30 segundos a 1 minuto de cada lado. Isso é 1 repetição. Realize 3, com intervalo de 1 minuto entre elas.

**6 - Mountain climber (abdominal alpinista)**

Músculos trabalhados: Região do core e pernas. 

- Fique em posição de flexão de braços - Contrai o abdômen para estabilizar o corpo - Tire o pé esquerdo do chão e leve o joelho em direção ao peito, mantendo a perna direita estendida - Volte à posição inicial e repita com a perna direita. Isso é uma repetição - Alterne a posição das pernas rapidamente e execute esse movimento sem parar

- Faça 3 séries de 10 a 12 repetições, com 1 minuto de descanso entre elas.

**7 - Agachamento**

Músculos trabalhados: Quadríceps, glúteos, panturrilhas e posterior da coxa. 

- Em pé, afaste as pernas em uma distância igual a dos ombros - Contraia o abdômen, flexione os joelhos, leve o quadril para trás e agache até as coxas ficarem paralelas ao solo - Estenda as pernas e volte para posição inicial - Faça três séries de 10 a 12 repetições do agachamento, com intervalo de 1 minuto entre elas.

**8 - Burpee**

Músculos trabalhados: Coxas, glúteos, panturrilha, tríceps, peito, abdômen, ombros e posterior da coxa.

- Fique em pé, com as pernas afastadas na largura do quadril e braços estendidos ao lado do corpo - Flexione os joelhos, agache e apoie as mãos no chão - Estenda as pernas para trás 

- Flexione os cotovelos e faça uma flexão de braços - Volte para a posição de agachamento, estenda as pernas e dê um salto, indo o mais alto que conseguir - Aterrisse já iniciando a próxima repetição. Procure executar a sequência de movimentos de forma contínua

- Faça 3 séries de 10 a 12 repetições, com intervalo de 1 minuto entre elas. Se ficar muito difícil, não precisa dar o salto final.

**Atividades:**

Escolha três destes exercícios para montar um treino simples (tente equilibrar para trabalhar o corpo inteiro).

Faça um alongamento antes de realizar as atividades:

A ideia é fazer 3 séries (3x) em cada exercício.

Anote quantas repetições **você conseguiu realizar em casa série**, realizando no máximo 20, ou o tempo, no caso das pranchas::

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Exercício** | **Séries e repetições** | | |
| **1ª** | **2ª** | **3ª** |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |

Faça sempre um intervalo entre uma série, geralmente entre 30 segundos (30") a um minuto (1’).

Sugestão de duas maneiras para realizar os exercícios:

1) Faz uma série do 1º exercício - descansa - faz a 2ª série do mesmo exercício- descansa - faz a 3ª série do mesmo exercício- descansa- faz a 1ª série do 2º exercício - descansa e assim até o último exercício e sua série;

2) Uma série do 1º exercício - descansa - uma série do 2º exercício - descansa - uma série do 3º exercício - descansa - 2ª série do 1º exercício - descansa - 2ª série do 2º exercício - descansa… e assim até a última série do 3º exercício.