

SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nsa. Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

ATIVIDADES DE AULAS REMOTAS DA ÁREA DE: Educação Física

Professor (a): Miriam Becker Coronel

Ano/Série: 7ºAno 71/72

Período: 10.07.2020 à 24.07.2020

Ginástica de Condicionamento Físico

As ginásticas de Condicionamento Físico caracterizam-se pela exercitação orientada que visa a melhora do rendimento, a aquisição e a manutenção da condição física e/ou a modificação da composição corporal. Geralmente elas são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definida.

Apesar dos avanços propiciados pela tecnologia terem facilitado muito as tarefas do dia a dia, o estilo de vida contemporâneo está relacionado com o aparecimento de inúmeras doenças decorrentes da falta de exercícios físicos.

Aprimorar as capacidades físicas, por meio do condicionamento físico, traz muitos benefícios para a saúde e implementa um estilo de vida mais ativo, que resulta numa condição física melhor para a realização dos movimentos do dia a dia.

São muitos os efeitos que podem ser percebidos com a prática regular de exercícios físicos, como: fortalecimento dos ossos e músculos, melhora da frequência cardíaca e do sistema cardiovascular, diminuição do estresse e da ansiedade, além de favorecer a elevação da autoestima e da imagem corporal.

Considerando que a prática regular de exercícios físicos é muito importante, as pessoas confundem exercícios físicos com atividades físicas. Sendo assim qual A DIFERENÇA?

Os exercícios físicos são movimentos do corpo realizados com objetivos, programados e sistematizados, que sejam praticados com regularidade. Tem como objetivo o condicionamento físico, manutenção da saúde ou mesmo prevenção de lesões. Exemplos: natação, musculação ou uma caminhada mais intensa.

As atividades físicas são movimentos do corpo que podem ter um gasto calórico, mas a sua intenção não é a melhora do condicionamento físico. A regularidade da sua prática também não é programada. Consideramos exemplos: caminhar até a escola, varrer o chão ou subir uma escada. Para que a prática de exercícios físicos resulte em melhora da condição física, é importante compreender a forma como se manifestam as capacidades físicas as quais são definidas como ações musculares e qualidades motoras que estão relacionadas com a formação do nosso corpo e com a técnica dos movimentos, sendo seu desenvolvimento e aperfeiçoamento primordiais para a manutenção de uma boa condição física.

**SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nsa. Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”**

ATIVIDADES DE AULAS REMOTAS DA ÁREA DE: Educação Física

Professor (a): Miriam Becker Coronel

**Ano/Série: 7ºAno 71/72
24.07.2020**

Período: 10.07.2020 à

Quais são as capacidades físicas?

Força: capacidade de vencer determinada resistência por meio da contração muscular

Flexibilidade: capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível. Pensando tanto nas atividades do dia a dia quanto nos esportes, nas lutas, nas danças, nas ginásticas...Podemos dizer que quanto maior for o grau de flexibilidade do praticante, maiores são a chance de que ele tenha uma boa performance. Assim como as demais capacidades físicas, a flexibilidade é passível de melhora com o treinamento regular. Há alguns programas de condicionamento físico que se baseiam especificamente em exercícios de alongamento e flexibilidade.

Agilidade: capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela depende da velocidade e da força.

Velocidade: capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo.

Resistência: capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo.

- Resistência aeróbica: é manter um esforço físico de intensidade moderada por um longo período de tempo, equilibrando a captação e o consumo de oxigênio. Para que a resistência aeróbica seja melhorada, é preciso compreender as relações dessa capacidade física com a frequência cardíaca, que nada mais é do que a quantidade de batimentos cardíacos por minuto(bpm).

A intensidade dos exercícios aeróbicos deve ser aumentada, gradativamente, para que possibilite a adaptação do coração e dos pulmões, e conseqüentemente do corpo. Para obter a FC: conte os batimentos em 15seg e depois multiplique por 4= FC por min.

Durante a prática de exercícios físicos que melhorem a resistência aeróbica, é importante conhecer a Frequência Cardíaca Máxima. Pois deve ser usada para planejar a carga de exercícios físicos de modo que não prejudique a saúde. A FCM é obtida pela fórmula:

220-idade= FC máxima, não podendo se exercitar em uma frequência igual ou superior.

Equilíbrio: capacidade de sustentar o corpo em uma posição na qual a ação da gravidade exerce grande influência.

As capacidades físicas estão presentes em nossos movimentos, seja nos exercícios físicos ou nas atividades físicas.

**SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nsa. Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.**

ATIVIDADES DE AULAS REMOTAS DA ÁREA DE: Educação Física

Professor (a): Miriam Becker Coronel

Ano/Série: 7ºAno 71/72

Período: 10.07.2020 à 24.07.2020

ESPORTES

Esportes de marca

Para a abordagem da categoria de esportes de marca, estudaremos o atletismo, pois é uma modalidade significativa para conhecimento pedagógico no ambiente escolar. O atletismo é praticado desde os jogos olímpicos da antiguidade na Grécia, faz parte de todas as edições dos Jogos Olímpicos da era moderna; apresenta uma quantidade considerável de provas, o que aumenta a diversidade dos movimentos executados.

O atletismo é dividido em provas de pista (corridas) e de campo (saltos, arremessos e lançamentos). No grupo de corridas: rasas (incluindo as de revezamento), com barreiras, com obstáculos e marcha atlética. No grupo dos saltos: plano horizontal e

plano vertical. No grupo de arremessos e de lançamentos: com implemento próximo ou distante ao eixo central do corpo. No grupo das provas combinadas: heptatlo e decatlo.

Os quadros a seguir apresentam as provas de atletismo disputadas no programa dos jogos Olímpicos:

Provas de pista:

Corridas	Rasas	Revezamentos	Com barreiras	Com obstáculos	marchas
velocidade	100m 200m 400m	4 x 100 4 x 400	100m fem 110m masc. 400m		
Meio fundo	800m 1500m				

Fundo	5000m 10.000m 42.195m (maratona)			3.000	20km 50km (masc.)
-------	-------------------------------------------	--	--	-------	-------------------------

SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nsa. Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

Provas de campo:

Saltos no plano horizontal	Saltos no plano vertical	Arremesso	Lançamentos
Distância triplo	Altura Vara	Peso	Dardo Disco Martelo

Provas Combinadas:

Provas combinadas	Primeiro dia	Segundo dia
Heptatlo (fem.)	100m c barreiras Salto em altura Arremesso de peso 200m rasos	Salto em distância Lançamento de dardo 800m rasos
Decatlo (masc.)	100m rasos Lançamento de disco Salto com vara Lançamento de dardo 400m rasos	110m com barreiras Salto em distância Arremesso de peso Salto