

# Sugestão de: ROTEIRO DE ESTUDO

<b>UNIDADE ESCOLAR:</b> Escola Estadual Liberdade	
<b>PROFESSOR:</b> Moema Rocha	<b>TURMA:</b> 72.01
<b>ESTUDANTE:</b> xxxxxxxx	
<b>COMPONENTE CURRICULAR/DISCIPLINA:</b> Educação Física	
<b>CRONOGRAMA:</b> <b>INÍCIO DAS ATIVIDADES:</b> 17/05/2021 <b>ENTREGA DAS ATIVIDADES:</b> 31 / 05 /2021	
<b>CARGA HORÁRIA DAS ATIVIDADES:</b> 4 HORAS/AULA	
<b>HABILIDADE(S):</b> (EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.	
<b>OBJETO DE CONHECIMENTO:</b> Ginástica de condicionamento físico. Ex: alongamento. Análise postural (consciência da própria postura).	
<b>ORIENTAÇÕES:</b> Caro aluno(a)! Com este Roteiro de Estudo você terá que: ☆ Pedir ajuda ao seu responsável caso necessário; ☆ Ler o Material de Estudo antes de responder as questões; ☆ Para cada um dos tópicos apresentados há uma pergunta à qual você deve responder; ☆ Praticar os exercícios de alongamento coletivamente com seus familiares imitando as imagens mostradas; ☆ Descrever como foi a experiência de alongamento coletivo; ☆ Enviar fotos ou filmagem do alongamento em família no whatsapp desta professora, caso tenha acesso a internet; ☆ Construir uma tabela semanal de treinos de alongamento com seus familiares de forma que todos tenham sua participação nos exercícios físicos; ☆ Executar os exercícios de alongamento do “MATERIAL SUPLEMENTAR” podendo também utilizá-los na construção de sua tabela de alongamento familiar semanal.  ☺ Confio no seu potencial em aprender, conto com sua dedicação para não perder tempo e ampliar seus saberes.	
<b>EDUCAÇÃO FÍSICA MATERIAL DE ESTUDO</b>	
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"><p>Olá estudante! Na sua casa ou nos lugares que você frequenta há um profissional que possa lhe orientar na prática de atividades físicas? Diante da impossibilidade de contar com um educador físico para ajudá-lo na prática dos exercícios deste Roteiro em momento pandêmico, me coloco à disposição para orientá-lo na prática destes exercícios se necessário, entre em contato pelo whatsapp 63992130936.</p><p>Tenha um bom alongamento! ☺</p></div>	

## GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

PARA COMEÇO DE CONVERSA!

CONDICIONAMENTO FÍSICO? O QUE É ISSO?



O condicionamento físico é uma capacidade que qualquer pessoa com treinos específicos pode conquistar. O condicionamento tem vários componentes e vários exercícios que podem ajudar na potência, força, velocidade, equilíbrio, agilidade, coordenação motora, e resistência.

### FLEXIBILIDADE



É a capacidade de aproveitar as possibilidades de movimentos articulares, os mais amplos possíveis, em todas as direções. Um músculo mais flexível tem, conseqüentemente, o potencial para se tornar um músculo mais forte.

O que é um corpo flexível?

Um corpo flexível é um corpo dobrável onde é possível se curvar, pode também possuir elasticidade e agilidade.

### ALONGAMENTOS



Alongamentos são exercícios físicos orientados, voltados para a melhora, aumento ou manutenção da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito é o aumento da flexibilidade.

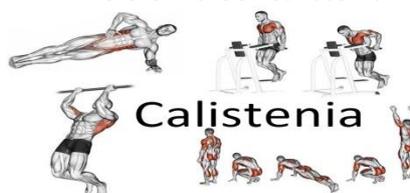
O alongamento é uma prática recomendada para todos, dos sedentários aos atletas, para melhorar a flexibilidade. Mesmo pessoas sedentárias devem alongar, para assim diminuir a sobrecarga nas articulações durante movimentos simples da rotina diária.

### RESISTÊNCIA



É a capacidade máxima que o seu corpo tem para realizar atividades que exigem esforço físico, como correr no parque, subir as escadas do seu prédio.

### EXERCÍCIO FÍSICO: Calistenia



### Calistenia

Calistenia é um conjunto de exercícios físicos onde se usa apenas o peso do próprio corpo procura movimentar grupos musculares de maneira natural, sem utilização de halteres e similares.

A Calistenia desenvolve habilidades como equilíbrio, noção espacial, flexibilidade e resistência.

**REVISANDO**

**Flexibilidade:** é a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento. Exemplo: Alongamento.

**Alongamentos:** exercícios físicos orientados, voltados para a melhora, aumento ou manutenção da flexibilidade muscular.

**Resistência:** Capacidade de manter o movimento mesmo quando se está fazendo um grande esforço físico. Exemplo: Calistenia.

**Finalidade dos três:** melhorar o desempenho nas atividades diárias.

### QUESTÃO 1:

Flexibilidade é o mesmo que alongamento? Explique com suas palavras:

---

---

---

### QUESTÃO 2:

O que é um corpo flexível?

---

---

---

### QUESTÃO 3:

Um corpo flexível melhora nossa capacidade para realizar atividades diárias. Defina quais atividades diárias necessitam de um corpo flexível.

---

---

---

**QUESTÃO 4:** Como conseguir um corpo mais flexível?

---

---

---

## ALONGAMENTO

**EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO? PARA QUE SERVEM?**

### Vamos praticar o Alongamento?

Então vamos ficar em pé e realizar os exercícios que serão apresentados a seguir. Os exercícios deverão ser realizados para os dois lados do corpo, ou seja, direita e esquerda.



① De pé, incline o pescoço para a direita e segure por 10 segundos. Faça uma rotação para o lado contrário. Repita três vezes este movimento.

Em pé com os braços esticados e as mãos apoiadas nas pernas. Faça cinco movimentos circulares com os ombros, girando-os para trás, em direção às costas. Ao final, faça os movimentos circulares para frente, também contando cinco rotações. Repita a sequência de movimentos três vezes.



- ② Inspire e, em seguida, eleve os braços acima da cabeça, coloque-se na ponta dos pés. Expire e, em seguida, relaxe os braços. Execute este movimento 5 vezes no total.



- ③ Inspire e, em seguida, eleve os braços acima da cabeça, alongue todas as zonas do corpo, sem subir os ombros. Nesta posição, incline o tronco para a direita e, em seguida, para a esquerda. Regresse ao centro e, arqueie as costas.



- ④ Traga o braço direito sobre o peito, use a mão esquerda para apoiar o braço. Mantenha essa posição por 15s. Repita no lado oposto. Faça cada lado de 3 a 5 vezes.



- ⑤ Levante o braço e dobre-o para que sua mão alcance as costas. Use a outra mão e puxe o cotovelo na direção da cabeça. Mantenha pressionado por 15 segundos. Repita com o outro braço.



- ⑥ Relaxe e, em seguida, dobre o joelho direito, aproxime as nádegas do calcanhar direito enquanto mantém a perna esquerda esticada. Repita o mesmo exercício para a esquerda.



- ⑦ Posicione os pés um contra o outro e relaxe totalmente o tronco sobre as pernas. Em seguida, desenrole o tronco.
- ⑧ Levante o tronco e volte à posição nº 1.

**QUESTÃO 5:** Pratique os passos 1 a 8 do alongamento com uma ou mais pessoas que moram com você, você será o treinador dele(s). Após a prática, descreva abaixo como você e a pessoa que alongou junto estão sentindo o corpo nesse momento. Vocês conseguem perceber alguma diferença depois de ter feito os alongamentos?

---



---



---



---

→ Se possível, mande fotos ou filmagem do alongamento no whatsapp da professora para que eu possa acompanhar seu desenvolvimento.

**QUESTÃO 6:** Construa uma tabela de treinos de alongamento com seus familiares de forma que todos tenham sua participação nos exercícios físicos durante a semana. Deixe a tabela num local visível a todos da casa para que possam praticar.

Obs.: Desenhe ou faça no “word”, anexe sua planilha no final deste Roteiro de Estudo.

Mostre seu potencial! 😊

Diretoria Regional de Educação de Palmas

Modelo da Tabela:

TABELA DE ALONGAMENTO FAMILIAR					
DIAS DA SEMANA					
Nome do familiar e seu nome:	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
NÚMERO DO ALONGAMENTO A SER PRATICADO:					
Seu nome					
Nome de seu(s) familiar(res)					
Nome de seu(s) familiar(res)					
Nome de seu(s) familiar(res)					

**OBSERVAÇÃO:** Você pode alternar os dias da semana e os exercícios. Ou seja, não precisa fazer todos os exercícios todos os dias. Defina o melhor horário para executar o alongamento, escolha o horário que seu responsável tem disponível.

### AVALIAÇÃO:

PROCEDIMENTAL: "saber fazer", realizando a ação.

Você será avaliado com base na execução das atividades propostas. Então, responda todas as perguntas e construa sua planilha de alongamento coletivamente com seus familiares. Bom alongamento!

### REFERÊNCIAS:

<https://drive.google.com/file/d/1m8onPrawlv75HkiY1BvNYBtNRjD5-Pzn/view>  
<https://drive.google.com/file/d/1fQBIBmn6EIPChig7NGTRrIEQsOK36h97/view>  
<https://drive.google.com/file/d/11NaiZ9WhOHhP8IVhagonY8jSC4BLN7qv/view>  
<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=25750>

### MATERIAL SUPLEMENTAR:

☆ **SERÁ QUE O ALONGAMENTO PODE NOS ALIVIAR DESTAS TENSÕES?**

→ **Execute cada exercício respeitando os seguintes procedimentos:**

Tempo para cada movimento – de 15 a 30 segundos, evitando ultrapassar o limite de 7 minutos do tempo total do alongamento.

**EXERCÍCIOS EXTRAS:**

1) Deite com os pés apoiados no chão e a coluna lombar encostada no apoio. Entrelace os dedos e leve os braços esticados em direção oposta ao corpo. Mantenha o alongamento por 10 segundos e relaxe.

2) O mesmo exercício anterior, levante os braços em direção do teto. Mantenha o alongamento por 10 segundos e relaxe.

3) Mantendo a mesma postura do exercício anterior, vire a cabeça e os braços estendidos e mãos entrelaçadas para o lado. Sinta o alongamento dos músculos do ombro e coluna superior. Mantenha o alongamento por 10 segundos e relaxe. Repita o exercício levando a cabeça e os braços para o outro lado.



4) Em pé, mantenha os pés ligeiramente afastados e joelhos soltos, solte o corpo para frente. Sinta o alongamento dos músculos posteriores da perna e coluna. Mantenha o alongamento por 15 segundos e volte à posição inicial, endireitando o corpo de baixo para cima, sendo a cabeça a última parte a se endireitar.

5) A partir da posição inicial do exercício anterior, incline o corpo para um lado. Mantenha o alongamento por 10 segundos e relaxar. Faça o mesmo para o outro lado.

6) Mantenha a postura ereta com os pés ligeiramente afastados, quadril encaixado e joelhos soltos, leve os braços estendidos por trás do corpo com as mãos entrelaçadas. Alongue a cabeça na direção do teto e, simultaneamente, alongue os braços para baixo. Mantenha o alongamento por 10 segundos e relaxe.



→ **OBS.: Estes exercícios também podem ser usados na sua tabela de alongamento familiar, escolha os exercícios que achar melhor.**



Atividade física prazerosa mantém corpo e mente saudáveis.

Roberto Fontuna