

UME : PADRE LEONARDO NUNES.

ANO: 4º ANOS

PROFESSOR: LOURIVAL PEREIRA MELO

PERÍODO DE 14/09/2020 A 25/10/2020.

Ginástica - Exercícios Aeróbicos

O que é Atividade Aeróbica?

É toda e qualquer forma de atividade onde há um ganho de capacidade cardiorrespiratória.

Para manter uma boa saúde o ideal que se tenha uma prática diária de pelo menos 30 minutos de atividade física por dia.

Isto irá ajudar na prevenção de diversas doenças, aumento da autoestima e da resistência física, redução do estresse controle do peso e fortalecimento da musculatura, evitando dores nas articulações.

Toda a atividade física deve ser realizada de forma a evitar sobrecarga ou acidentes.

Por isto é necessário estar sempre com roupas e calçados confortáveis quando realizar uma atividade física. Manter-se hidratado ingerido água de forma constante.

Muitas atividades produzem benefícios a curto, médio e longo prazo. Abaixo algumas atividades que vocês podem estar executando.

1. Pular corda



Essa velha brincadeira de criança é um ótimo exercício físico para adultos – afinal, ela ajuda a **perder peso e favorece a evolução rápida do desempenho físico**, além de ser uma atividade simples e muito divertida. E você ainda pode criar movimentos variados, como pular enquanto anda, girar a corda, saltar em uma perna só, entre outros. Para quem está no nível iniciante, o ideal é pular corda com intervalos reduzidos de tempo. Então, ao identificar que o seu desempenho está melhor, é hora de aumentar o ritmo. Você pode usá-la junto com um cronômetro e descobrir quantos pulos você está dando por minuto, por exemplo.

Você ainda pode adaptar os movimentos por séries com intervalos de descanso; o objetivo disso é se recuperar e reiniciar de forma revigorada.

2. Polichinelos

Polichinelos são um dos melhores exercícios aeróbicos para fazer em casa. Eles exigem certa coordenação motora e envolvem movimentos dos membros inferiores e superiores. Vale dizer, contudo, que pessoas com sobrepeso ou problemas articulares devem ter cuidado redobrado ao executar essa atividade – em alguns casos, pode ser necessário evitá-la.

Tente executar os movimentos em séries e mantenha um ritmo constante. É importante ter cuidado com os joelhos, pois o esforço excessivo pode afetar o local. Lembre-se de que o seu corpo está em fase de adaptação ao exercício físico, e que esse trabalho também envolve criar uma resistência melhor na sua rotina diária.

3- Cooper parado

O cooper parado – também conhecido como corrida estacionária – faz o ritmo cardíaco subir bem rápido, por isso, é uma ótima opção para **controlar o peso e ganhar resistência física**. No entanto, aqui também é necessário ficar atento aos seus limites.

Esse exercício ajuda ainda na coordenação motora, pois exige que o praticante faça a corrida com movimentos de pernas e braços sincronizados. Até por isso, é uma boa opção para aprimorar a corrida normal.

Inicie o cooper parado com movimentos de intensidade baixa, para que seu corpo consiga se acostumar. Depois, faça cerca de 30 segundos de movimentos intensos, diminuindo para marcha média. Intercale a intensidade média e alta pelo tempo que aguentar. Para isso, é importante conhecer os próprios limites do seu corpo e nunca interromper o movimento bruscamente.

4 - Burpee (agachamento e salto)



O burpee é um exercício para fazer em casa mais avançado, com alta intensidade e que trabalha tanto a parte muscular quanto a aeróbica, em conjunto. Por conta disso, tem uma **alta taxa de queima de calorias** e **trabalha a musculatura do corpo todo**.

Os movimentos começam com um agachamento, seguido de um rápido gesto de colocar as mãos no chão e passar os pés para trás, parando em posição de flexão. Após fazer a flexão, coloque as pernas novamente na posição de agachamento e eleve o tronco, finalizando com um salto, com as mãos estendidas para o alto.

O objetivo aqui é que esses movimentos sejam realizados em sequência, sem parar entre a realização de uma série para realizar outra. Uma dica é executá-los cinco vezes seguidas, e ir progredindo. Tente fazer três séries com cinco repetições.

Para responder!

1 - O que é atividade aeróbica ?

2 - Qual o tempo mínimo diário que você deve utilizar na execução de atividades físicas?

3 - Escolha dos exercícios acima um para executar e anote o tempo ou o número de vezes que você consegue executá-lo?