



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação
UME “Avelino da Paz Vieira”



ANO: 9 A, B,

COMPONENTE CURRICULAR:

PROFESSOR: FILIPE

PERÍODO DE 31/07/2020 a 14/08/2020

ROTEIRO DE ATIVIDADES

Princípios da atividade física

Para o exercício de qualquer programa de atividade física, a ciência da educação física indica algumas regras denominadas de princípios, desde andar de bicicleta até jogar futebol ou simplesmente caminhar.

Através destes princípios o participante perceberá os benefícios adquiridos, e provavelmente incluindo em seu dia a dia um estilo de vida ativo, se o indivíduo se exercita sem a compreensão dos princípios básicos que devem orientar um programa de condicionamento físico, sua experiência pode ser desastrosa.

Como saber se a sua atividade física está surtindo um efeito positivo.

-Você deve sair de sua prática de atividade física melhor do que entrou, isto é, você tem que sair do treino sentindo-se revigorado em vez de sem pique ou cheio de dores, deve sobrar energia para encarar o resto do dia.

1- Por que é importante seguir os princípios da atividade física?

2-De que forma você deve sair de uma prática de atividade física?

Atividade 2

Aquela sensação de pernas acabadas depois do treino de membros inferiores não é a melhor forma para saber que a sensação foi proveitosa. "A famosa dor pós-exercício é causada por pequenas inflamações nos músculos e aparece quando o corpo não está preparado para o esforço que acabou de realizar", explica Sergio Sales Junior, coordenador técnico da BodyTech, em São Paulo.

Por esse motivo é comum notar uma diminuição considerável da dor quando seu corpo se acostuma as cargas, series e repetições, o que não significa que o treino não está surtindo efeito.

Quando você sai de atividade física cansado é sinal que você está apostando na intensidade ou cargas erradas.

1-Por que algumas pessoas sentem dor no corpo após uma pratica de exercícios físicos?

2- O que estou fazendo de errado quando saio cansado das práticas de atividades físicas?

Atividade 3

Sua frequência cardíaca máxima (FCM) é o maior número de batimentos por minuto que seu coração é capaz de bombear sob esforço máximo, a elevação da sua frequência cardíaca é uma das indicações que seu treino está surtindo efeito.

Sua (FCM) pode ser calculada de seguinte forma: 220 batimentos cardíacos por minuto - (menos) sua idade.

Nossa frequência cardíaca aumenta muito durante a prática de exercícios físicos, pois o coração bombeia sangue com mais vigor. Esse aumento repentino causado pelos exercícios pode causar algumas complicações em nosso corpo, principalmente em pessoas que possuem histórico de problemas cardíacos. Por isso é essencial monitorar os batimentos do coração durante qualquer atividade física.

1-0 que é frequência cardíaca máxima?

2-0 que significa a sigla (FCM)?

Atividade 4

1-Como calcular sua frequência cardíaca máxima?

2-Você acha importante a orientação de um profissional de Educação Física nas práticas de atividades físicas?