

UME: 28 de Fevereiro

Ano: 8º Anos Componente Curricular: Ed. Física

Professor: Maurício Ruiz

Período de: 29/03/2021 a 12/04/2021

### **Ginástica de Condicionamento Físico**



É a ginástica 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. Englobam todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da aptidão física do indivíduo normal e/ou atleta. Ao longo da história a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade sempre associada a um estilo de época, a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo perfeito ou de cunho militar como o exemplo na formação das legiões romanas

as com suas longas marcha e treinos, mas essa relação entre a atividade física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído gradativamente ao longo de nossa evolução.

O incentivo a prática de atividade física tem acontecido através de todos os meios de comunicação, mas, ainda assim cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios, a desculpa mais frequente é a falta de tempo ou falta de condições para prática que é agravada pela economia de movimentos em nossa rotina, como a comodidades do controle remoto, telefone celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador e infelizmente parece ser um fenômeno de dimensões mundial, pois uma das doenças associadas a falta de exercícios como a obesidade tem ocorrido em quase todo planeta. Para ressaltar o papel da atividade física basta comparar uma pessoa ativa fisicamente de 60 anos com um inativo de mesma idade, quando comparados a diferença são grandes, mas o que reflete em termos de qualidade de vida é que o ativo provavelmente terá maior facilidade de se movimentar, maior força muscular, flexibilidade condicionamentos tão importantes em sua vida diária.

### **Ginástica localizada**

A ginástica localizada são exercícios que utilizam de movimentos repetitivos e focados em

determinados grupos musculares, cada seção de repetição deve ser separada por uma pausa para o descanso dos músculos. Além da definição dos músculos a ginástica localizada proporciona um bom condicionamento físico, força, flexibilidade e resistência e melhora o sistema respiratório e a coordenação motora. Na ginástica localizada são usados vários equipamentos como os alteres pesos de perna e bastões para aumentar o trabalho muscular realizado nas aulas, os alteres, são usados normalmente para realizar os exercícios para os braços, ombros, peito e costas os bastões e pesos são para trabalhar as pernas, panturrilha e glúteos.

A ginástica localizada possui uma série de exercícios que envolvem músculos específicos do corpo, mas antes de iniciar os exercícios é preciso realizar alongamento para preparar e aquecer os músculos e depois do treino para relaxar e evitar dores. Os exercícios são divididos em dois grupos, membros superiores e membros inferiores, realizando os exercícios por meio de séries. As séries possuem repetições e intervalos de 40 a 60 segundos. Primeiro são trabalhados os membros superiores começando pelos tríceps e seguindo com bíceps, ombros, peitoral e costas. São trabalhados também os músculos abdominais depois os membros inferiores que são as coxas, glúteos e panturrilha.

A ginástica localizada para barriga, por exemplo, traz ótimos resultados se aliada a uma dieta e pode promover um emagrecimento rápido com resultados em pouco tempo, porém são necessários alguns cuidados, pois é preciso realizar as atividades acompanhado de profissional capacitado para quem não possui nenhuma experiência nesse tipo de atividade. É preciso não se esquecer de

hidratar o corpo e respeitar os limites estabelecidos não ultrapassando o número de series, repetições e dias da semana para que os exercícios sejam realizados.

Outra dica é que seja realizada alguma a atividade aeróbica como esteira, bicicleta, corrida entre outras atividades físicas que seja aeróbica para aquecer o corpo antes de iniciar os exercícios localizados, além de auxiliar numa maior perda de gordura.

**Após a leitura do texto, responda:**

01- Qual a importância da ginástica de condicionamento físico?

02- Escreva com suas palavras a definição das ginásticas abaixo:

a) Localizada.

03- Em sua opinião, o que tem dificultado a prática de atividade física pela população mundial?

04- Escreva algumas estratégias que contribuem para que as pessoas pratiquem alguma ginástica de condicionamento físico.

FONTE:

<https://www.tudosaladeaula.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica-ginastica.html>