



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: ESCOLA MUNICIPAL DEPUTADO ARMINDO MARCÍLIO DOUDEL DE ANDRADE

Data: 21 E 23/06/2021

Ano de Escolaridade: Fase  VI/  VII/  VIII/  IX

Professor (a): Mauro Ferreira Cunha

Disciplina: Educação Física

## Semana 19: 21 a 25 de junho de 2021

### Conteúdo(s) desenvolvido(s): GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO EDUCAÇÃO FÍSICA – EAD – EJA

Realizar atividades físicas, especialmente os exercícios incorporados na **ginástica de condicionamento físico**, é de extrema importância para um organismo saudável e maior qualidade de vida.

A palavra “condicionamento” – pode se referir a vários tipos diferentes de exercício. O condicionamento corporal refere-se a exercícios que aumentam sua força, velocidade, resistência ou qualquer outro atributo físico.

**Exercícios da ginástica de condicionamento físico**, quando realizados com frequência e de maneira adequada, podem reduzir a gordura, aumentar o tônus muscular e preparar o corpo para os rigores do esporte.

#### Condicionamento Aeróbico

Quando você sai para um mergulho matinal, para correr ou fazer sua rotina de 30 minutos no elíptico, você está colocando seu corpo através de **condicionamento físico aeróbico**. O objetivo principal do condicionamento aeróbico é usar grupos musculares maiores por longos períodos, aumentando sua resistência no processo. O exercício aeróbico pode reduzir o peso, aumentar a resistência, fortalecer o coração e manter as artérias limpas.

#### Condicionamento anaeróbico

O **exercício anaeróbico**, que às vezes é chamado de **condicionamento físico metabólico**, envolve exercícios curtos e intensos que usam músculos de contração rápida. A **ginástica de condicionamento físico metabólico** abrange exercícios como burpees, pular corda, e movimentos de agachamento. Aumentar a resistência cardiovascular e ainda tem o benefício adicional de aumentar a resistência muscular

#### Construindo Músculo e Força

Além do condicionamento aeróbico e metabólico, você também pode condicionar a força dos seus músculos fazendo exercícios de resistência com pesos ou apenas como o peso corporal.

Levantar pesos ou realizar flexões e outros exercícios do tipo, resulta em certo trauma aos

músculos, o que faz com que eles se reconstruam mais fortes do que antes.

#### Condicionamento Cardiorrespiratório

Quando você se exercita regularmente, a necessidade de energia em seu corpo aumenta. Para que o corpo consiga produzir energia suficiente, o oxigênio precisa estar disponível em sua corrente sanguínea em abundância.

Para transportar esse oxigênio, o coração bate mais rápido e como acontece com qualquer músculo, quanto mais o coração funciona, mais forte ele se torna, fazendo com que o bombeamento do sangue seja processo mais fácil e demande menos esforço do organismo.

Para gerar energia, os pulmões devem inalar e exalar oxigênio suficiente para sustentá-lo durante o exercício.

Isso aumenta sua frequência respiratória e ajuda a aumentar a quantidade de tempo que você consegue se exercitar sem perder o fôlego.

Não importa em que tipo de exercício você está pensando, sempre avalie suas metas pessoais de condicionamento físico, seu nível de condicionamento atual e quaisquer limitações ou lesões físicas que possam prejudicá-lo durante essas rotinas.

Uma abordagem para o treinamento é variar o tipo de condicionamento que você faz no dia a dia, alternando entre exercícios aeróbicos e anaeróbicos para completar sua rotina e obter o melhor dos dois mundos.

✓ A ginástica de condicionamento físico deve sempre ser realizada com o auxílio de profissional capacitado e preparado.

<https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico>

1- A ginástica de condicionamento físico serve para:

- ( ) Aumentar sua força ( ) Aumentar sua velocidade
- ( ) Aumentar sua resistência ou qualquer outro
- ( ) Aumentar todos atributos físicos citados acima.

**Motive-se! Aprenda**