



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: 14 e 16/06/2021

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

Disciplina: Educação Física

Semana 19: de 14 a 16 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