ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 2

PROFESSOR (A): GLENDA MACEDONIA GUTIERRES SABATEL.

ALUNO (A): _____.

TURMA: 6º ANO C.

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PERÍODO: 16/03/2021 a 31/03/2021.

RETORNO DAS ATIVIDADES PARA UNIDADE ESCOLAR: _____/_____/_____.

LADÁRIO, 16 DE MARÇO DE 2021.

QUERIDOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS

Com a nova realidade que acomete o mundo (o novo Coronavírus), a Rede Municipal de Educação precisou suspender momentaneamente as suas aulas. No entanto, preocupados com a aprendizagem dos alunos durante este período de distanciamento do ambiente escolar, lança o Caderno de Atividades Pedagógicas Complementares para que nossos alunos não se afastem dos estudos neste momento em que o distanciamento social se faz de extrema necessidade. Este caderno, não apenas traz atividades aos alunos, como traz também um foco muito importante, o de conscientizar alunos e toda comunidade, a respeito do COVID-19 (Coronavírus). Segundo dados atualizados, metade dos alunos do mundo, encontram-se fora das escolas, totalizando mais de 1 bilhão de estudantes em 115 países, desde a Educação Infantil até o Ensino Superior, por causa da proliferação da COVID-19, doença causada por esse agente patogênico.

TERÇA E SEXTA-FEIRA - 19/ 03; 23/03; 26/03 e 30/03

EDUCAÇÃO FÍSICA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (EF67EF08), (EF67EF09), (EF67EF10).

CONTEÚDO: Ginástica de condicionamento físico

ATIVIDADE

Boa tarde meus queridos, hoje vamos aprender sobre a ginástica de condicionamento físico, mas especificamente o treinamento funcional, uma modalidade que vem crescendo dentro das academias, parques e centros comunitários, por permitir a participação de indivíduos de todos os gêneros e faixa etária variadas.

Treinamento Funcional

O treinamento funcional explora não somente os músculos, mas também os movimentos, este último, com maior enfoque, para que a produção de movimento pelo indivíduo seja de forma eficiente.

O principal objetivo do treinamento funcional é promover um resgate da aptidão pessoal do indivíduo utilizando-se de um planejamento individualizado e personalizado, independente do seu grau de condição física e das atividades que ele desenvolva, usando exercícios que incluem atividades específicas do indivíduo e que transferem seus ganhos para o seu cotidiano. Nota-se como característica deste treinamento um maior grau de liberdade de execução dos movimentos, já que é admissível realizar movimentos em diversas magnitudes, sobretudo se comparados aos exercícios da musculação tradicional, o que torna possível apontar o treinamento funcional como flexível e ilimitado, por apresentar infinitas adaptações.

Metodologias do treinamento funcional (TF)

No Brasil existem três linhas metodológicas que são utilizadas dentro de um TF, que são: TF para a especificidade esportiva; TF baseado no pilates, possuindo como foco o treinamento do CORE e, por último, TF baseado em exercícios integrados para melhoria das capacidades funcionais. Desta forma, cabe ao professor de Educação Física que for prescrever os treinos saber qual das três linhas de trabalho são a mais adequada para as necessidades, funcionalidades e objetivos de seu aluno.

A seguir, apontamos a metodologia de D'Elia e D'Elia (2005):

1. **Transferência de treinamento:** Onde o grau de igualdade e equiparação entre os exercícios utilizados no treinamento físico funcional sejam próximos aos movimentos utilizados no dia-a-dia, pois, quanto maior for este grau, maior será a troca dos resultados obtidos para a atividade em questão.

2. **Estabilização:** Com o treinamento funcional o atleta recruta mais a musculatura estabilizadora, assim o aluno aproveita para manter o exercício em pratica através do equilíbrio.
3. **Desenvolvimento dos padrões de movimentos primários:** No treinamento funcional, sete movimentos são considerados como movimentos-chave, sendo também considerados como movimentos necessários para a sobrevivência humana e para a performance esportiva, que são: agachar, avançar, abaixar, puxar, empurrar, girar e levantar.
4. **Desenvolvimento dos fundamentos de movimentos básicos:** existem quatro tipos principais de movimentos básicos dentro do Treinamento Funcional, que são, habilidades locomotoras (como andar, correr...), habilidades não-locomotoras ou de estabilidade (como virar-se, torcer, balançar...), habilidades de manipulação (como arremessar, chutar, agarrar...), consciência de movimento (que corresponde a percepção e resposta às informações sensoriais necessárias para executar uma tarefa). Estes quatro movimentos básicos podem ser empregados em quaisquer modalidades esportivas e atividades cotidianas.
5. **Desenvolvimento da consciência corporal:** O treinamento funcional desenvolve diversos aspectos desta consciência, pois provoca o indivíduo em diferentes posições e tarefas, as quais fazem com que o mesmo se compreenda com mais seriedade.
6. **Desenvolvimento das habilidades biomotoras fundamentais:** O desenvolvimento da força, do equilíbrio, da resistência, da coordenação, da velocidade e da flexibilidade é indispensável, sendo que uma habilidade raramente domina um exercício. Sendo assim, na maioria das vezes, o movimento se origina de uma combinação de uma ou mais habilidades. Dessa forma, o treinamento funcional desenvolve as habilidades de acordo com a seriedade de cada uma delas no esporte ou na atividade específica, abrangendo também a fase de treinamento no qual o indivíduo se encontra
7. **Aprimoramento da postura:** A postura influencia muito na capacidade e qualidade de movimento e equilíbrio. Sendo assim, o treinamento funcional pratica tanto a postura estática (que corresponde a posição em que o movimento começa e termina) quanto à postura dinâmica (capacidade do corpo de alimentar o eixo de rotação durante todo o movimento).

A essência do treinamento funcional está fundamentada no progresso dos aspectos neurológicos que comprometem a capacidade funcional do corpo humano através de treinos estimulantes que desafiam os vários componentes do sistema nervoso e, por isso, geram sua adaptação (CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2004; D'ELIA e D'ELIA, 2005).

Dessa forma, entende-se que o treinamento funcional gera adaptações positivas ao organismo do praticante, desde que este seja abordado de forma a atender aos princípios do treinamento, possibilitando ao praticante melhor qualidade de vida.

Exemplos de exercícios funcionais:



Elevação de Pneu



Montanha



Agachamento com sobrecarga (Peso)



Prancha



Saltos sobre o caixote



Flexão de braço



Skipping alto



Afundo



Exercícios de coordenação



Exercícios com corda naval



Exercícios com elástico



Exercício de força utilizando corda

Os exercícios funcionais podem ser realizados até mesmo dentro de casa e os resultados se tornam visíveis em poucos meses, uma boa estratégia para manter a vida ativa durante o período de quarentena do COVID-19, sem colocar vocês e seus familiares em perigo.

REFERÊNCIAS:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/
https://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm
https://www.elase.com.br/cursos/ginastica/circuito-funcional/
http://www.infinitypiracicaba.com.br/treinamentos-funcionais/treinamentos-funcionais/exercicios-de-treinamento-funcional/aula-de-treinamento-funcional-piracicaba
https://www.ultrass.com.br/conceitos-basicos-do-treinamento-funcional/
https://www.action360.com.br/treinamento-funcional-definicao-exata/
https://blogpilates.com.br/sistemas-do-corpo-durante-o-treinamento-funcional/
https://www.blog.nadarte.com/treino-funcional-vantagens-beneficios/
https://blogeducacaofisica.com.br/core-na-atividade-fisica/
http://www.infinitypiracicaba.com.br/treinamentos-funcionais/treinamentos-funcionais/exercicios-de-treinamento-funcional/quanto-custa-circuito-de-treinamento-funcional-piracicaba
https://blog.shopfisio.com.br/corda-naval/