ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ Turma: 9º "U" Turno: Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 08/09 a 15/09 Quantidade de aulas: 03

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal

Habilidade: MS.EF89EF09.s.05

⇒ ***Aula 01 a 03-*** *Educação Física.*

Tudo sobre a ginástica de condicionamento físico

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.

Princípios básicos da ginástica de condicionamento físico

Praticamente todos os exercícios que você faz em casa ou na academia são uma forma de **condicionamento físico**, mas você deve projetar exercícios equilibrados para tirar o máximo proveito de sua rotina. Para isso é importante entender os princípios por trás de cada tipo de atividade.

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.

De acordo com algumas pesquisas, quatro minutos de treinamento intervalado equivalem a trinta minutos na esteira, quando se compara a capacidade de 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.

O treinamento de **força** é uma forma de **condicionamento físico** anaeróbico, mas os exercícios típicos de força não envolvem intervalos rápidos e intensos como os realizados no treinamento metabólico.

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

Atividades

1- De acordo com o texto qual a diferença entre o treinamento de força e o treinamento metabólico?
_____
_____

2- De acordo com o texto qual o principal objetivo do condicionamento aeróbico?
_____
_____
_____

3- Cite alguns benefícios que os exercícios de condicionamento corporal podem trazer para a saúde.
_____
_____

4- Quais as **diferenças** entre exercícios aeróbicos e exercícios anaeróbicos?
_____
_____
_____

5- Você fez os exercícios de condicionamento físico passado na atividade anterior? Sentiu alguma diferença na respiração e frequência cardíaca, enquanto executava os movimentos? Quais?
_____
_____