



CIDADE DE  
**PONTA  
PORÃ**  
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

**FUNCESPP**  
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

## PROJETO DE GINÁSTICA - FUNCESPP

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTAR</b>
<b>Professor:</b> Maria Gloria Ovando Antunes
<b>Projeto:</b> Academia ao ar livre
<b>Escolas:</b> Horto Florestal
<b>Período:</b> 15/06 a 03/07

### Atividade 01- treinamento aeróbico (circuito funcional)

#### OBJETIVO

O objetivo do treinamento funcional é promover um resgate da aptidão física pessoal do indivíduo. Objetivo desse circuito funcional é melhorar a função aeróbica dos praticantes, melhorando as funções pulmonares dos mesmos.

**Exercício:** Polichinelos

**Séries:** 4 a 5

**Repetições:** 15 a 20

**Descanso:** 30 segundos

**Exercício:** Saltitos

**Séries:** 4 a 5

**Repetições:** 15 a 20

**Descanso:** 30 segundos

**Exercício:** Corrida hop

**Séries:** 4 a 5

**Repetições:** 15 a 20

**Descanso:** 1 minuto

Realizar de 15 a 20 repetições de polichinelos, descanso de 30 segundos, realizar de 15 a 20 repetições de saltidos, descanso de 30 segundos e realizar de 15 a 20 repetições de corrida hop, descansar 1 minuto e repetir a mesma sequência por mais 4 vezes.

## **Atividade 02- Treinamento resistido (anterior de pernas e glúteos)**

### **OBJETIVO**

O exercício resistido é o treinamento contra resistência, realizado com peso ou sem, utilizando apenas o peso corporal e tem como benefício o desenvolvimento de potência, aumento da força muscular, diminuição da massa gorda e aumento da massa magra, e a melhora da aptidão física e qualidade de vida dos praticantes, (GODOY, 1994).

**Exercício:** Agachamento fechado

**Séries:** 4 a 5

**Repetições:** 20 a 30

**Descanso:** 15 a 20 segundos

**Exercício:** Afundos

**Séries:** 4 a 5

**Repetições:** 20 a 25 (E,D)

**Descanso:** 15 a 20 a 20 segundos

**Exercício:** Agachamento + afundos

**Séries:** 3 a 4

**Repetições:** 15 a 20

**Descanso:** 15 a 20 segundos

Realizar de 20 a 30 repetições de agachamento fechado (com os pés paralelos ao quadril), de 4 a 5 series, descansando 15 a 20 segundos entre as series. Terminando as series descansar 1 minuto e realizar o próximo exercício. O próximo exercício, o afundos, realizar de 20 a 25 repetições em cada lado E,D, descansando de 15 a 20 segundos entre as series, realizar de 4 a 5 series.

### **Atividade 03- Treino hit (Circuito de sprints, corrida e escalada)**

#### **OBJETIVO**

Esse treino tem por objetivo acelerar a queima de gordura corporal, por ser um treino intervalado e alta intensidade é um treino de curta duração, entre 15 a 20 minutos, dependendo da aptidão física de cada praticante.

**Exercício:** corrida hop

**Repetições:** 1 min treino e 1 min descanso

**Series:** 10 minutos

**Exercício:** escalada

**Repetições:** 1 min treino e 1 min descanso

**Series:** 10 minutos

Realizar corrida hop na velocidade máxima durante 1 minuto e descansar 1 minuto, realizar essa sequencia durante 10 minutos. Após o termino do primeiro exercício descansar 2 minutos e realizar na mesma sequencia e tempo a escalada.

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professora:</b> Juliana Romero Espindola
<b>Projeto:</b> Ginástica
<b>Escola:</b> Academia ao Ar Livre
<b>Período:</b> 08/06 à 26/06

### Treinamento funcional

**Objetivo:** Melhorar o condicionamento físico como um todo.

**Metodologia:** Aula com duração de 25min, sendo dividida em duas partes: Exercícios de aquecimento de 5min e o Treino de 20min.

**Recursos:** Água e toalha; Tapete.

**Desenvolvimento:**

#### **Aquecimento**

O aquecimento será realizado com 01 minuto de polichinelo e descanse 45 segundos, realizar 3 vezes essa sequência.

#### **Treino**

##### **Exercício 1 – Flexão**

Deitado no chão, de barriga para baixo; com os joelhos apoiados no chão, apoie as mãos no solo, abaixo dos ombros e afastadas em uma largura um pouco maior do que a dos ombros; estenda os cotovelos, flexione os cotovelos e retorne quase à posição inicial, sem encostar o corpo no chão. Realizar 3 séries de 01 minuto com intervalo de 45 segundos.

##### **Exercício 2 – Agachamento**

Em pé, afaste os pés, procurando mantê-los na linha de seus quadris, agache projetando o bumbum para trás, como se fosse sentar mesmo, continue agachando até que o quadril passe a linha do joelho, e retorne a posição inicial. Realizar 3 séries de 01 minuto com intervalo de 45 segundos.

#### **9 – Abdominal**

Deitado de barriga para cima, mantenha o corpo reto na superfície e as mãos entrelaçadas atrás da cabeça ou braços cruzados no peito. Realizar a flexão do tronco sem deixar o queixo encostar no peito. Realizar 3 séries de 01 minuto com intervalo de 45 segundos.

**Recursos:** Água e toalha; Banco ou sofá; 2 saco de 1 kg de arroz (sugestão) ou qualquer outro material com peso de 1 kg; Tapete.

**Desenvolvimento:**

#### **Treino**

O treino é dividido em 3 séries de 3 exercícios cada. Todos os exercícios devem ser feitos em intensidade máxima no tempo de duração de 40 segundos, com intervalo de 20 segundos entre um exercício.

### **Série 1**

Pular corda  
Tríceps no banco  
Agachamento com peso alternativo

**Descanso de 1min30**

### **Série 2**

Polichinelo  
Desenvolvimento de ombro  
Abdominal remador

**Descanso de 1min30**

### **Série 3**

Corrida parada  
Remada curvada  
Elevação de pelve

**Descanso de 1min30**

**Alongamento** – Alongar MMII, MMSS e coluna.