



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 5 e 6

## SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

1º ao 3º ano do Ensino Médio (EJA)

### Ginástica de condicionamento físico



As **ginásticas de condicionamento físico** caracterizam-se pela exercitação orientada que visa à melhora do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual e/ou modificação da composição corporal. Geralmente elas são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidades definidas. 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” relaciona-se a vários tipos de exercícios, que podem manter e/ou incrementar **qualidades/capacidades físicas** como:

**Força:** capacidade de vencer determinada resistência por meio de contração muscular. Os exercícios com peso (sobrecarga) são muito utilizados na musculação, na ginástica localizada e na preparação física de atletas. Eles são geralmente realizados em academias, centros esportivos e sempre são supervisionados por um profissional de Educação Física. Apresenta-se como força dinâmica, estática e explosiva;

**Flexibilidade:** capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível. Assim como outras capacidades físicas, a flexibilidade é aprimorada com a regularidade de sua prática, ou seja, para que haja melhora em termos de flexibilidade, é preciso praticar exercícios direcionados para essa finalidade;

**Agilidade:** capacidade física de deslocar o corpo o mais rápido possível, sem perder o equilíbrio nem a coordenação. Ela depende da força e da velocidade. Nessa capacidade, o praticante realiza uma série de movimentos rápidos e diferentes, com o objetivo de alcançar um determinado objetivo;

**Velocidade:** capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo. Assim como todas as capacidades físicas, a velocidade precisa ser praticada regularmente para a obtenção de melhores

resultados. A velocidade se constitui na base de vários esportes. Subdivide-se em velocidade de reação, de deslocamento e dos membros;

**Resistência:** capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo, sem afetar a qualidade do exercício. A resistência é necessária para a prática de quase todos os esportes. Classifica-se em resistência aeróbia, anaeróbia e localizada;

**Equilíbrio:** capacidade de sustentar o corpo em uma posição. Sendo assim, pode se dizer que é a base para a realização correta de qualquer movimento. Para conseguir desempenhar uma atividade física, precisa-se, primeiramente, ser capaz de resistir às forças da gravidade.

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 e do dia a dia. Em suma, promovem o bem estar e auxiliam na manutenção geral da saúde.

Prática: aproveite o período de quarentena e aulas remotas e reserve 30 minutos do seu dia para realizar exercícios fáceis e seguros como os dos links a seguir: [https://www.youtube.com/watch?v=p904DNP0P\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=p904DNP0P_g) e <https://www.youtube.com/watch?v=GfX4Nw7PHos>. Você pode alternar os exercícios dos 02 vídeos e montar um circuito em casa!

(Fonte: adaptado de <https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico/> e <https://educanilopolis.com.br/ead/wp-content/uploads/2020/05/Gin%C3%A1stica-de-condicionamento-F%C3%ADsico-Aula-3-Prof%C2%AA-Rosana-Educa%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADsica-Rosana-Ferreira.pdf> e <http://www.santanavirtual.com.br/pdf/8Ano.pdf>)

Responda:

1. Em acordo com os vídeos disponibilizados nos *links* desta atividade, cite e justifique pelo menos 03 qualidades/capacidades físicas trabalhadas.

---

---

---

2. De acordo com o texto, é característico da ginástica de condicionamento físico:
  - a. A palavra “condicionamento”, que se refere somente a um tipo de exercício e/ou atividade, como a que desenvolve força muscular, por exemplo;
  - b. É geralmente organizada em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidades definidas;
  - c. Não contribuir para a redução da gordura corporal e aumento do tônus muscular.
3. São exemplos de qualidades/capacidades físicas:
  - a. Musculação, natação e corrida;
  - b. Bíceps, tríceps e quadríceps;
  - c. Força, flexibilidade e velocidade.