



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

ATIVIDADE 08 – Segundo Semestre

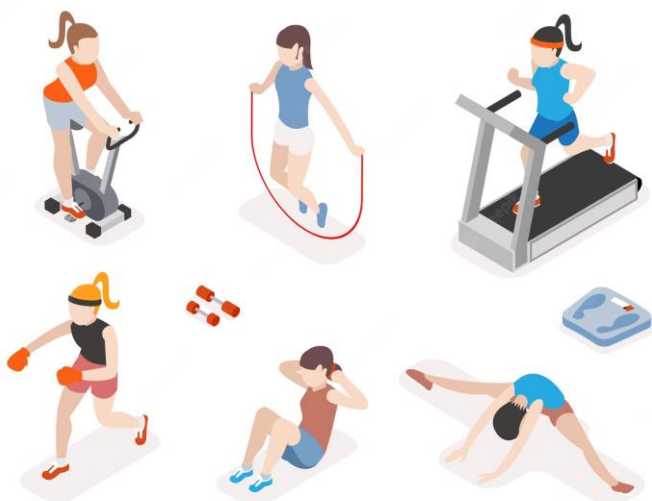


PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

1º a 3º série do Ensino Médio (EJA)

Ginástica de condicionamento físico



É a ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas, praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas. Englobam todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da aptidão física.

Em linhas gerais, é uma modalidade de atividade física que tem como objetivo a melhoria do funcionamento das funções musculoesqueléticas e metabólicas gerando

incremento (aumento) das capacidades físicas como: **força, agilidade, flexibilidade, resistência, velocidade, equilíbrio e coordenação motora.**

Princípios básicos: praticamente todos os exercícios realizados são uma forma de estimular o **condicionamento físico**, quando há projeção de exercícios equilibrados e constantes. Para isso é importante entender os princípios por trás de cada tipo de atividade.

Condicionamento aeróbico: por meio de exercícios de ênfase aeróbia (como caminhar, correr e nadar), tem como objetivo principal utilizar grupos musculares maiores por longos períodos, em intensidade que varia de baixa a moderada, aumentando sua resistência no processo. O exercício aeróbico pode reduzir o peso, aumentar a resistência muscular e “fortalecer” órgãos vitais, como o coração.

Condicionamento anaeróbico: envolve exercícios curtos e intensos que usam músculos de contração rápida. O treinamento de força (musculação) é um exemplo clássico para desenvolver condicionamento anaeróbico. O maior benefício, além do estético, é aumentar a capacidade dos músculos.

https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino_fundamental/educacao-fisica-ginastica-de-condicionamento-fisico/
e <https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico/>

Responda

1. Com relação a ginástica de condicionamento físico, pode-se afirmar que:

- I. É a ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas;
- II. A ginástica de condicionamento físico não traz nenhum benefício à saúde, nem tampouco desenvolve condição física e a integração social.
- III. A ginástica de condicionamento físico caracteriza-se pela exercitação não orientada que visa a queda do rendimento físico e da qualidade de vida.
- IV. Pode ser praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas.

Portanto:

- a. I e IV estão corretas;
- b. II e III estão corretas;
- c. I, II, III e IV estão corretas.

2. A *ginástica* de _____ físico, quando bem _____, não possui _____, podendo ser direcionada para todos os grupos da _____: *crianças, adolescentes, homens, mulheres, idosos e gestantes, lembrando que as _____ e as particularidades de cada público devem ser respeitadas.*

As lacunas do texto acima são corretamente preenchidas em acordo com a sequência de palavras destacadas na alternativa:

- a. CARACTERÍSTICAS, ORIENTADA, CONDICIONAMENTO, POPULAÇÃO, CONTRAINDICAÇÕES;
- b. CONDICIONAMENTO, ORIENTADA, CONTRAINDICAÇÕES, POPULAÇÃO, CARACTERÍSTICAS;
- c. Nenhuma das alternativas acima.

3. De acordo com o texto, quais as capacidades físicas que podem ser incrementadas pela ginástica de condicionamento físico:

- a. Força e velocidade;
- b. Equilíbrio e suavidade;
- c. Coordenação motora e musicalidade.

4. São exemplos de exercícios com característica predominantemente aeróbica:

- a. Levantamento de peso e tiro ao alvo;
- b. Caminhada e corrida;
- c. Rolamentos e meditação.

5. O treinamento de força (musculação) é um exemplo clássico para desenvolver condicionamento:

- a. Aeróbico;
- b. Flexibilidade;
- c. Anaeróbico.