



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

ATIVIDADE 07



PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

6º ano do Ensino Fundamental

Ginástica de condicionamento físico



As **ginásticas de condicionamento físico** caracterizam-se pela execução 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 (ou no menor tempo possível). 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;

