# SEQUÊNCIA DIDÁTICA – EDUCAÇÃO FÍSICA Nº 08-2024 TEMA: Saúde, lazer e estilo de vida OBJETO DE CONHECIMENTO: Ginástica de condicionamento físico – Ginástica de Academia UNIDADE TEMÁTICA: Saúde, lazer e estilo de vida

HABILIDADES

Nº de Aulas: 04

- (EF89EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.
- **(EF89EF10)** Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.
- **(EF89EF09)** Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA PRODUZIDA PELOS PROFESSORES: ALEX, DALILA, EWELYN E MANOEL.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Compreender a importância e os benefícios da Ginástica de Academia
- Vivenciar os diversos exercícios realizados em academias

Período: 09/09 a 20/09/2024

### ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA

### AULA 01

### 1º Momento: Aula teórica

Nessa aula a abordagem será sobre o objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento física – Ginástica de Academia (em anexo)

		, .
- 1 1	HVerci	CIAC
ш	Exerci	lolos

Ano: 9°

□ Beneficios

### Levantamento de conhecimentos prévios:

Para dar início à aula sobre o tema Ginástica de Academia, o professor deverá fazer a sondagem através das perguntas:

- O que é Ginástica de Academia?
- Você sabe quais exercícios podem ser praticados em uma Academia?
- Conhece algum Alguma academia na sua cidade?
- Você sabe para que serve a musculação?
- Conhece algum beneficio que a ginástica de academia pode proporcionar para o nosso corpo?

### AULA 02

### 1º Momento: Aula prática – Leva e traz



Os materiais podem ser adaptados, podendo desenhar no chão os círculos ou usar algum objeto para marcar o lugar.

Se não tiver bolinhas, poderá utilizar outro material, como: pedrinhas, copinhos plásticos, calçados, algum tecido, bolinhas de papel, entre outros.

O objetivo é transportar todos os objetos até o final e retornar com todos novamente (um por um), sendo que deverá estar na posição de quatro apoios, sem poder encostar o joelho no chão e tentar ficar com as pernas mais afastadas o possível das mãos.

### AULA 03

Direcionar nessa aula exercício de fixação. Sugestões de atividades:

ATIVIDADE 01 (em anexo) com questões abertas acerca do objeto de conhecimento em estudo.

### **AULA 04**

### 1º Momento: Aula prática



Objetivo: precisão, trabalho em equipe e atenção Materiais adaptados: cones, sandálias, o próprio aluno.

Atividade simples de se realizar; Os alunos são colocados em fileiras a uma certa distância e o primeiro aluno deve arremessar todos os arcos no colega e revezar com o próximo; sempre que ele errar, ele deve pegar o bambolê e tentar novamente do seu lugar. Vence a equipe que conseguir jogar jogar os bambolês no último aluno.

F	<b>RECURSOS:</b> (x) quadro, pincel atômico, apagador; (x) Data show; (x) Vídeo; (x) Computador; () Jornal;
(	) Revista; ( ) Informativos; ( x) Jogos diversos; ( x ) Jogos de tabuleiro ( ) bolas, apito, rede; ( ) celular; (
1)	Notebook ( ) Outros: fita métrica, balança.
(	) Outros:
A	WALIAÇÃO: ( ) Prova; ( ) Trabalho; ( x ) Pesquisa; ( x )Resolução de Exercícios; (x ) Seminários;
	x ) Cartaz; (x) Debate; () Relatórios; () Resumo; () Avaliação escrita; (x) Avaliação da participação;
(:	x ) Apresentação oral; ( x ) Observação do desempenho do grupo; ( ) Outros:
`	

### ESPORTE: GINÁSTINA DE ACADEMIA

# **GINÁSTICA DE ACADEMIA**

A ginástica é um esporte que envolve uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora. Ela se desenvolveu a partir de exercícios inventados pelos soldados da Grécia Antiga, como montar e desmontar de um cavalo, e de habilidades semelhantes às executadas em um circo.

As modalidades da ginástica de academia são muitas, mas algumas delas são mais conhecidas e chamam mais a atenção das pessoas que são novas no mundo fitness.

### 1. Yoga

A Yoga é uma ginástica de academia que visa ao equilíbrio corporal e mental. Com exercícios de alongamento, proporciona um contato com a essência e o organismo do ser humano. É uma modalidade muito especial e que ajuda a reduzir o estresse.

### 2. Pilates

O Pilates é uma modalidade que trabalha não só o condicionamento físico, como também o mental. É mais procurada para o alívio de dores causadas por má postura e, assim, consegue colocar o corpo em harmonia. Seus exercícios incluem movimentos difíceis de fazer e que exigem muito treino.

### 3. Zumba

Uma das mais conhecidas, a zumba é uma modalidade que, através da mistura de dança e coreografias de músicas brasileiras (samba, salsa, merengue etc.), trabalha diversos grupos musculares do corpo, criando um verdadeiro treino.

Uma curiosidade: em 50 minutos de zumba, o aluno pode perder até mil calorias!

### 4. CrossFit

Incluindo-se nos estilos um pouco mais puxados e "pesados", o CrossFit envolve corrida, agachamentos, uso de objetos (cordas, bolas) que ajudam a fortalecer e tonificar os músculos das pernas, coxas, glúteos, braços e o que mais o aluno precisar e desejar.

### 5. Artes marciais

Na versão fitness, as artes marciais usam os seus movimentos como se fossem exercícios. O Muay Thai é um dos mais conhecidos nesse segmento, juntamente com o boxe. Possui um ritmo animado e mais pesado.

### 6. Musculação

A musculação é uma atividade física que pode ser realizada em diferentes intensidades e que faz com que os músculos se contraiam contra uma resistência externa. Geralmente, essa resistência é provocada pelos aparelhos e pelo levantamento de pesos na academia.

Benefícios de fazer academia: Para sua saúde e seu corpo

Todos nós sabemos que os exercícios físicos são fundamentais para a saúde, seja ela física ou mental. Além dos benefícios "visíveis", permite uma vida mais saudável, regrada e com mais disposição para encarar uma rotina cheia e atarefada.

Inserir exercícios na rotina é uma prática recomendada pela Organização Mundial da Saúde, isso diminui a chance de ficar doente, fortalecendo a imunidade e a expectativa de vida aumenta. Só coisa boa não é mesmo? Quer conferir outros benefícios? Fique aqui e confira o que o sesi + saúde separou para você.

### Quais os benefícios de fazer academia?

Há diversos benefícios para quem faz exercícios na academia, um dos principais é poder trabalhar cada parte do corpo e cada músculo separadamente, possibilitando um treino personalizado e especial para as necessidades físicas de cada pessoa.

Mas não é só isso, tem muito mais, como:

## 1. Melhora a postura

Muitas pessoas optam pela academia para praticar musculação, que ajuda no fortalecimento da musculatura que sustenta toda a base da coluna, diminuindo as dores no corpo e melhorando a sua postura, por exemplo.

# 2. Reduz a quantidade de gordura

Ainda indo no caminho da musculação, quem pratica de maneira intensa, regular e acompanhada de uma balanceada alimentação, aumenta a queima de gordura, aumentando a massa muscular.

# 3. Prevenção contra doenças

A prática de atividades físicas contribui para acelerar o metabolismo, contribuindo com o aumento do gasto calórico. Além da vantagem estética que vem com a perda de gordura, também contribui para a prevenção de inúmeras doenças causadas pelo sobrepeso, por exemplo, aterosclerose e obesidade, e também, a redução do risco de diabetes.

# 4. Combate alguns problemas emocionais

Como todas as atividades físicas, a musculação libera a endorfina, conhecido como hormônio da felicidade, ele é responsável pela sua sensação de bem-estar, permitindo a redução dos sintomas relacionados à depressão e ansiedade.

### 5. Aumentar a sua densidade óssea

Curioso, né? A pratica da musculação ajuda a aumentar a densidade óssea, fazendo com que os ossos fiquem mais resistentes, reduzindo significativamente as chances de fraturas ou o desenvolvimento de doenças como osteoporose.

6. Melhora o seu condicionamento cardiorrespiratórioHora de trabalhar seu coração! Quanto mais intenso forem os exercícios físicos, mais você trabalha o coração, proporcionando um melhor condicionamento respiratório e cardíaco.

https://oglogo.globo.com	https://saude.	https://saude.sesic.org.br				
Escola:	Dat	a:	Ano/	Turma: 9º		
Ano Professor (a):	Con	nnonente	Curricular:	Educação		
Física	Con	пропение	Curricular.	Laucação		
Aluno				(a):		
Objetos de Conhecimento: ATIVIDADE						
1. QUAL O CONTÉUDO QUE COMEÇAN	MOS A ESTUDAR?					
2. A GINÁSTICA DE ACADEMIA É UN EXERCÍCIOS FÍSICOS. QUAIS SÃO PRATICA-LÁ?	IA MODALIDADE QU O AS HABILIDADI	IE ENVC ES NES	OLVE UMA SCESSARIA	SÉRIE DE S PARA		
3.QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS MODALII	DADES DA GINÁSTICA	A DE AC	ADEMIA?			
4. QUAL MODALIDADE DA GINÁSTIC DORES CAUSADAS PELA MÁ POSTUR.	A DE ACADEMIA, É F A?	PROCUR	ADA PARA	ALIVIAR		
5. QUAL MODALIDADE DA GINÁSTIC COREOGRAFIAS DE MÚSICAS BRASIL	A DE ACADEMIA, É U EIRAS?	JMA MIS	STURA DE	DANÇA E		
6. QUAIS OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA	DE EXERCÍCIOS NA	ACADEN	MIA?			

<sup>7.</sup> COMO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE ACADEMIA, PODE COMBATER PROBLEMAS **EMOCIONAIS?** 

8. COMO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE ACADEMIA, PODE AUMENTAR A DENSIDADI OSSÉA?