

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

Ano: 9º Período: 09/09 a 20/09/2024 Nº de Aulas: 04

HABILIDADES

- **(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)** Problematicar 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

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)

- ☐ Exercícios
- ☐ Benefícios

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 alguma academia na sua cidade?
- Você sabe para que serve a musculação?
- Conhece algum benefício 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 os bambolês no último aluno.

RECURSOS: (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; () Notebook () Outros: fita métrica, balança.
() Outros:

AVALIAÇÃO: () 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:

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 prática 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 cardiorrespiratório Hora 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.sesic.org.br>

Escola: _____ Data: _____ Ano/ Turma: 9º
Ano _____
Professor (a): _____ Componente Curricular: Educação Física
Aluno _____ (a):

Objetos de Conhecimento:

ATIVIDADE

1. QUAL O CONTEÚDO QUE COMEÇAMOS A ESTUDAR?

2. A GINÁSTICA DE ACADEMIA É UMA MODALIDADE QUE ENVOLVE UMA SÉRIE DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. QUAIS SÃO AS HABILIDADES NECESSÁRIAS PARA PRATICÁ-LÁ?

3. QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS MODALIDADES DA GINÁSTICA DE ACADEMIA?

4. QUAL MODALIDADE DA GINÁSTICA DE ACADEMIA, É PROCURADA PARA ALIVIAR DORES CAUSADAS PELA MÁ POSTURA?

5. QUAL MODALIDADE DA GINÁSTICA DE ACADEMIA, É UMA MISTURA DE DANÇA E COREOGRAFIAS DE MÚSICAS BRASILEIRAS?

6. QUAIS OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS NA ACADEMIA?

7. COMO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE ACADEMIA, PODE COMBATER PROBLEMAS EMOCIONAIS?

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