

ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO

DIRETORA: HELGA Z. FEILSTRECKER

ORIENTADORA: VANDA FALCHETI HOFSTETER

PROFESSORA: DÉBORA DE MARCO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES (06/05/2020)

LEIA O TEXTO ABAIXO. NÃO É NECESSÁRIO COPIAR NADA.

Atividade física melhora a imunidade e ajuda no combate à COVID-19

Em tempos de coronavírus (COVID-19) temos muito a fazer para minimizar as possibilidades de contágio da doença e seus fatores agravantes. E a atividade física é uma arma que pode auxiliar muito neste processo. Os benefícios dos exercícios físicos são inúmeros, inclusive quando se trata da questão imunológica. A atividade física não previne o contágio do novo coronavírus, mas deixa o organismo mais resistente e protegido contra outras doenças que podem ser fatores determinantes para potencializar a ação do vírus. Fortalecendo o sistema imunológico, a resposta do organismo será mais eficiente contra diversos casos de infecção e, é também com esse propósito, que a prática de atividades físicas pode atuar. É praticamente consenso entre os estudiosos que a prática regular de atividades físicas com intensidade moderada pode ser considerada como uma aliada no aumento da imunidade. O aumento dos linfócitos (células do sistema imunológico que atuam com a função de defender o organismo de agentes desconhecidos) extingue e neutraliza células infectadas por vírus e bactérias.

Porém, em algumas cidades, por conta da pandemia do coronavírus, o fechamento das academias se tornou obrigatório. Desse modo, em tempos de isolamento, a atividade física pode ajudar também no equilíbrio da saúde mental. Segundo Guilherme Reis, Coordenador Geral da Rede Alpha Fitness, reservar dois ou três dias por semana para praticar exercícios em casa já é suficiente para sair do sedentarismo e manter o condicionamento, fortalecendo a imunidade. “Qualquer oportunidade dá para aproveitar e se exercitar. Você pode trocar o elevador pela escada, quando há a possibilidade de sair de casa. Caminhar alguns metros para ir até o mercadinho próximo da residência, ou ainda, uma aula individual na sala de casa mesmo. Qualquer exercício é válido para não entrar no sedentarismo”, explica Guilherme. Outros exercícios sugeridos pelo profissional são: **Flexão de braços** (ajudam a desenvolver o peitoral, e pode ser executado também em pequenos espaços, além de ser relativamente fácil de ser feito), **Abdominal** (ajudam a tonificar a musculatura da barriga. Para não errar e obter o resultado esperado, vale apostar no mais simples - aquele feito com as pernas flexionadas, pés no chão, mãos na cabeça, sem tirar a lombar totalmente do chão), **Polichinelo** (além de fácil, é um excelente exercício aeróbico), e o **Agachamento** (trabalha muito os músculos posteriores de coxa, glúteos, além de lombar e abdômen que auxiliam na sustentação do tronco). “A pessoa pode fazer os exercícios na forma de circuito - flexões de braços, os abdominais, o polichinelo e os agachamentos - um na sequência do outro. É importante manter o ritmo estável”, completa Guilherme.

No processo de fazer os exercícios em casa, valem também as orientações dos órgãos sanitários; ou seja, lavar com frequência as mãos, utilizar o álcool em gel, entre outros.

Fonte: Alpha Fitness.

Após a leitura do texto acima fica claro a necessidade de mantermos uma rotina de exercícios, por isso, “eu” professora Débora, estou propondo para vocês um desafio, na intenção de que a partir disso o exercício/atividade física torne-se um hábito na vida de vocês.

Para tanto proponho que realizem 4 exercícios(simples): Flexão de braços, Abdominal, Polichinelo e Agachamento; posteriormente, postem no whatsapp da professora (99118-2658) uma foto ou vídeo da sua execução dos exercícios. POSSO CONTAR COM VOCÊ!? O prazo de entrega dessa atividade é até 20/05.

DICAS

- Leia com atenção as instruções e agora vamos pôr em prática;
- Caso você tenha capacidade física de realizar mais séries ou repetições fica ao seu critério;
- Cuidado com execução dos exercícios, para que não faça de forma errada;
- Procure um local da sua casa com espaço para realizar o exercício;
- Procure fazer de 3 a 4 vezes na semana.
- Seu corpo precisa se movimentar, VÁMOS LÁ, VOCÊ É CAPAZ!

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS:

1. **ALONGAMENTOS:** (10/15 segundos de duração cada alongamento);

Inicialmente realizaremos um alongamento que irá contemplar os membros superiores e inferiores:

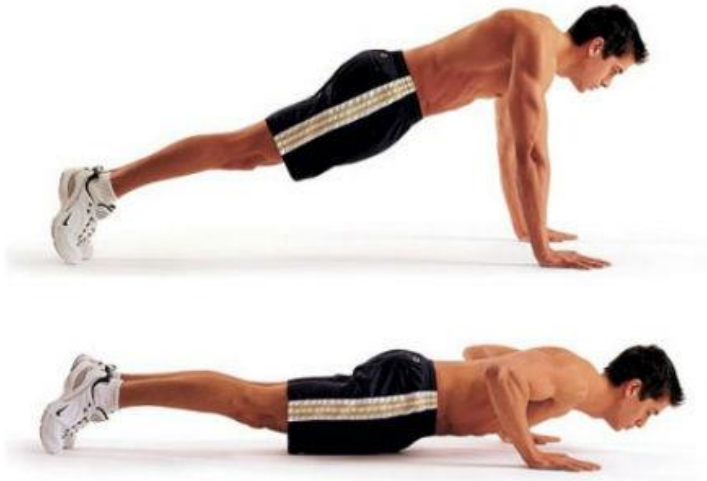


2. **AGACHAMENTO:** (3 Séries de 10/15 repetições do exercício);



- Deixe os pés afastados na linha dos ombros;
- A postura precisa estar ereta e você deve olhar sempre para frente;
- Agache na amplitude máxima do movimento (como se você se sentar em uma cadeira), mas sem tirar os calcanhares do chão e mantendo o abdômen contraído;
- Jamais deixe o seu joelho ultrapassar a linha das pontas dos pés
- Volte à posição inicial, expirando o ar ao realizar esse movimento;

3. FLEXÃO DE BRAÇO: (3 Séries de 10/15 repetições do exercício)



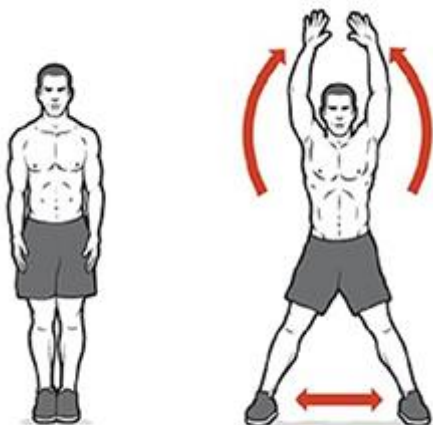
- Deite-se no chão, de barriga para baixo;
- Apoie as mãos no solo, abaixo dos ombros e afastadas em uma largura um pouco maior do que a dos ombros;
- Estenda os cotovelos, subindo o corpo todo de uma vez;
- Mantenha as costas retas, alinhadas com o tronco; Flexione os cotovelos e retorne quase à posição inicial, sem encostar o corpo no chão;
- Faça uma breve pausa e repita o movimento;
- Durante a execução do movimento, somente as mãos e pés deverão ter contato com o solo.

4. ABDOMINAL: (3/4 Séries de 10/15 repetições do exercício);



O abdominal tradicional é quando o praticante deita de costas no chão e dobra os joelhos, colocando em seguida as mãos atrás da cabeça. Depois é só levantar o tronco na direção dos joelhos e retornar à posição original.

5. POLICHINELO (30 a 50 repetições do exercício);



Para fazer o polichinelo a pessoa deve manter-se na posição ereta, com as pernas fechadas completamente e as mãos estendidas ao longo do corpo.

Depois, é preciso saltar no mesmo lugar, de modo que ao abrir as pernas depois do salto os braços acompanhem o movimento, elevando-se acima da cabeça onde as palmas devem se encostar uma na outra.

Logo após, quando as pernas voltam a se encontrar depois de um pequeno salto, os braços também voltam à posição inicial. O movimento pode ser feito de maneira rápida, desde que os braços e pernas estejam sincronizados.

Cuidado com os pés posicionados corretamente, flexione os joelhos bem durante este exercício, assim como fazer abdominal, é necessário cuidado, principalmente para quem não fez nunca ele, principiante você precisa de cuidado.