

Bom dia turma!

Dando continuidade às nossas atividades online, vamos estudar um pouco mais sobre o aquecimento, uma importante atividade para manter o corpo saudável e sem lesões.

Peço que leiam o conteúdo abaixo e posteriormente respondam as perguntas sobre a importância do aquecimento antes das atividades físicas. Responder em folha ou no caderno.

Lembrete: Não deixem de estudar as apostilas que encaminho, pois será a base das avaliações.

Também realizem atividades físicas: ferramenta fundamental para a nossa saúde.

Abraço: Professora Débora de Marco

Pontapé Inicial

Antes de entrar em campo ou de começar uma partida, os atletas fazem exercícios físicos que são conhecidos como aquecimento.

O principal objetivo do aquecimento é preparar o corpo para o esporte. Por este motivo, ele é realizado antes da atividade física propriamente dita.

Nesta aula, você vai aprender o que é aquecimento e seus principais objetivos.

Preparado?

Aquecer? Por quê?



Toda atividade física deve ser iniciada pelo aquecimento.

Você já deve ter ouvido essa frase, mas sabe o que é aquecimento?

O aquecimento consiste na repetição de determinados exercícios com o objetivo de aumentar a temperatura corporal e prevenir lesões.

E para quê?

O aquecimento serve para **preparar o corpo e a mente** para a atividade física. Seus principais objetivos são:

- aumentar a temperatura corporal e prevenir lesões, como dito anteriormente;

- criar alterações no organismo para suportar um treinamento, uma competição ou um lazer;

- possibilitar que os movimentos sejam realizados mais rápido que o normal;

- garantir entusiasmo e concentração durante a execução da atividade física posterior.



Saiba mais

O aquecimento provoca várias reações no organismo: aceleração dos batimentos cardíacos e da circulação, aumento da capacidade respiratória, aceleração do metabolismo, entre outros.

Assista ao vídeo para saber mais:

https://www.youtube.com/watch?v=cfn0k_dWoeM

Atenção!

Além do aquecimento também é importante fazer **alongamento** para turbinar a prática de atividade física. Mas o que será que **difere** um do outro?

O **aquecimento**, como você já sabe, é um conjunto de atividades que tem como objetivo principal aumentar a temperatura corporal e preparar o corpo para o exercício, evitando lesões.

Já o **alongamento** é um conjunto de movimentos lentos, com o objetivo de aumentar a elasticidade e a flexibilidade dos músculos, evitando lesões.

Alguns benefícios do alongamento são: correção da postura, relaxamento do corpo, aumento da amplitude de movimentos e ativação da circulação.

Depois de ler o texto, coloque a data no caderno ou na folha, e responda:

Treze Tílias, 20 de maio de 2020.

- 1- Defina o que é aquecimento?**
- 2- Para que serve o aquecimento antes das atividades físicas?**
- 3- Além do aquecimento, o que devemos fazer antes e depois das atividades físicas?**