

**ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO**

**DIRETORA:** HELGA Z. FEILSTRECKER

**ORIENTADORA:** VANDA FALCHETI HOFSTETER

**PROFESSOR:** VICTOR ANGELO BECHI

**DISCIPLINA:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATIVIDADES (07/10/2020)**

**NÃO É NECESSÁRIO COPIAR NO CADERNO, NEM ENVIAR FOTO, ATIVIDADE APENAS PARA EXECUÇÃO PRÁTICA.**

### Valências físicas

As **valências físicas** são definidas como as **qualidades físicas** em que o indivíduo tem para desempenhar **movimentos**, sejam fáceis ou mais complexos.

As valências físicas consistem no **atributo físico** que pode ser treinado em uma pessoa. Todas as pessoas nascem com essas aptidões, a diferença que elas podem ser melhoradas a partir de treinamentos.

Dentre algumas valências físicas temos: a força, a resistência, a **velocidade**, a **agilidade**, a **flexibilidade**, o equilíbrio, a impulsão etc.

Elas estão divididas em: **capacidades condicionais** e **capacidades coordenativas**.

**Como atividade para essa semana, vocês realizarão exercícios que estão relacionados com diferentes valências físicas.**

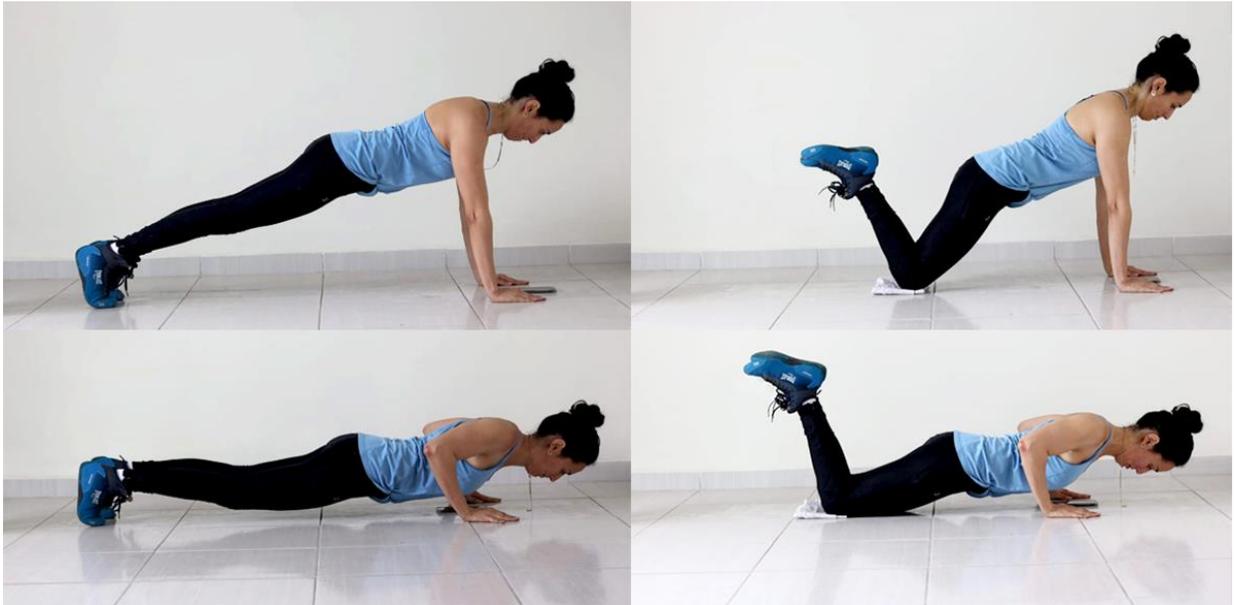
### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS:

1. **ALONGAMENTO GERAL:** (10/13 segundos de duração cada alongamento);

Os alongamentos a seguir contemplam os membros superiores e inferiores:



## 2. Flexão de braço:



Não deixaremos de fora aquele exercício que é visto por muitos como o clássico da musculação: a boa e velha flexão de braço. Para fazê-la, levante o corpo com as duas mãos apoiadas no chão, alinhadas ao peito. Depois, é preciso descer o corpo até o peitoral se encontrar com o chão.

- **Para que serve:** a flexão de braço dá conta de uma série de músculos posteriores nos braços, ombros e tronco (como o peitoral e o tríceps, aquele que balança gordurinhas e peles fora de lugar quando damos tchau);
- **Quantas séries:** para começar, faça 3 séries de 10 movimentos. Com o tempo, aumente para 12 a 14 por vez.
- **No que prestar atenção:** mantenha sempre o quadril e tronco alinhados. Atenção com as mãos, que devem ficar na mesma linha do peitoral. Uma dica para quem está começando é não ficar na ponta dos pés e sim apoiar-se nos joelhos para fazer o exercício.

### 3. Pular corda:



Pular corda exige um pouco mais de coordenação motora e condicionamento do que outros exercícios.

- Pra que serve: emagrecer e aumentar o condicionamento físico;
- Quantas séries: O ideal para os iniciantes é alternar de 2 a 3 minutos de corda com alguns exercícios de musculação;
- No que prestar atenção: uma das principais dicas é começar bem devagar para entender os movimentos e, aos poucos, aumentar o ritmo e a velocidade.

### Marcha estacionária



- A corrida ou marcha estacionária é um exercício no qual você simula os movimentos como se estivesse correndo, mas sem sair do lugar. Essa atividade é excelente para as pessoas que querem perder a barriga, aumentar a resistência física e exercitar os músculos das pernas.
- Esse exercício aeróbico pode ser feito em qualquer lugar, seja da sua casa ou da academia. Você também pode contar com o auxílio de elásticos amarrado nas pernas para aumentar a intensidade da atividade. Outra dica muito importante é utilizar roupas e tênis confortáveis.
- Pra que serve: aumentar resistência, emagrecer e exercitar os músculos das pernas;
- Quantas séries: faça cerca de 5 séries com duração de 3 minutos cada;
- No que prestar atenção: cuidado com o local onde você fará a atividade. Procure um espaço arejado e que seja plano.

## 5. Elevação de calcanhar



Fortalece dois músculos importantes da panturrilha e dá sustentação ao tendão de aquiles.

De pé atrás de uma cadeira, segure-se no espaldar para manter o equilíbrio. Tire os calcanhares do chão o máximo que puder, com conforto. Abaix. Repita de 8 a 12 vezes, completando uma série.