

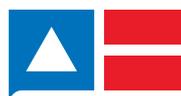


# CADERNOS DE APOIO À APRENDIZAGEM

## EDUCAÇÃO FÍSICA

Unidade 2 – Versão – 24 Abril 2021

3<sup>A</sup>  
SÉRIE



GOVERNO  
DO ESTADO

SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO

# Governo da Bahia

Rui Costa | Governador

João Leão | Vice-Governador

Jerônimo Rodrigues Souza | Secretário da Educação

Danilo de Melo Souza | Subsecretário

Manuelita Falcão Brito | Superintendente de Políticas para a Educação Básica

## Coordenação Geral

Manuelita Falcão Brito

Jurema Oliveira Brito

Letícia Machado dos Santos

## Diretoria de Currículo, Avaliação e Tecnologias Educacionais

Jurema Oliveira Brito

## Diretoria de Educação e Suas Modalidades

Iara Martins Ió Sousa

## Coordenações das Etapas e Modalidades da Educação Básica

### Coordenação de Educação Infantil e Ensino Fundamental

Kátia Suely Paim Matheó

### Coordenação do Ensino Médio com Intermediação Tecnológica

Letícia Machado dos Santos

### Coordenação de Ensino Médio

Renata Silva de Souza

### Coordenação da Educação do Campo e Escolar Quilombola

Poliana Nascimento dos Reis

### Coordenação de Educação Escolar Indígena

José Carlos Batista Magalhães

### Coordenação de Educação Especial

Marlene Santos Cardoso

### Coordenação da Educação de Jovens e Adultos

Isadora Sampaio

## Coordenação da Área de Linguagens

Márcia de Cácia Santos Mendes

Norma Gonzaga de Matos

Maria de Fátima Fonseca

## Equipe de Elaboração

Adriana Almeida Amorim

Ana Paula de Brito Costa Silva

Andréia Santos Santana

Antônio Nery Guimarães Neto

Carlos Vagner da Silva Matos

Cláudia Celly Pessoa de Souza Acunã

Claudia Norberta dos Santos Amaral

Daiane Sousa de Pina Silva

Elci Paim Pereira

Elisana Georgia Silva dos Santos (Letras/UFBA)

Elza Sueli Lima da Silva

Etiene da Silva Martins

Fabiana Lago de Andrade

Gabriel Silva Almeida (Letras/UFBA)

Gidean de Jesus Nunes Júnior (Letras/UFBA)

Gessé da Silva Vieira

Gildo Mariano de Jesus

Gilmara Carneiro da Silva Freitas

Jaíldon Jorge Amorim Góes

Janeide Sousa Santos

Jeane Borges dos Santos

Jucy Eudete Lôbo

Láís Amélia Silva Lobo

Leide Fausta Gomes da Silva

Maiana Rose Fonseca da Silva

Márcia de Cassia Santos Mendes

Márcio Santana da Costa

Maria Carolina Lopes Esteves

Maria Cristina Barbosa Lima

Maria Cristina Santos Feitosa

Maria de Fátima Ferreira Lopes Fonseca

Marielson Nascimento Alves

Mirela Gonçalves Conceição

Nilson Maynard Menezes

Tailane Neves de Jesus

Tamires Fraga Martins

Taylane Santos do Nascimento

Uenderson Jackson Brites de Jesus

Yone Maria Costa Santiago

## Equipe Educação Inclusiva

Marlene Cardoso

Ana Claudia Henrique Mattos

Daiane Sousa de Pina Silva

Edmeire Santos Costa

Gabriela Silva de Jesus

Nancy Araújo Bento

Cíntia Barbosa de Oliveira Bispo

## Colaboradores

Edvânia Maria Barros Lima

Gabriel Souza Pereira

Gabriel Teixeira Guia

Jorge Luiz Lopes

José Raimundo dos Santos Neris

Shirley Conceição Silva da Costa

Silvana Maria de Carvalho Pereira

## Equipe de Revisão

Alécio de Andrade Souza • Ana Lúcia Cerqueira

Ramos • Ana Paula Silva Santos • Carlos Antônio

Neves Júnior • Carmelita Souza Oliveira • Claudio

Marcelo Matos Guimarães • Eliana Dias Guimarães

Elias Barbosa • Elisângela das Neves Aguiar •

Helena Vieira Pabst • Helionete Santos da Boa Morte

• Helisângela Acris Borges de Araujo • Ivonilde

Espírito Santo de Andrade • Jose Expedito de Jesus

Junior • João Marciano de Souza Neto • Jussara

Bispo dos Santos • Jussara Santos Silveira Ferraz

• Kátia Souza de Lima Ramos • Letícia Machado

dos Santos • Maria Augusta Silva • Marisa Carreiro

Faustino • Mônica Moreira de Oliveira Torres •

Rosângela de Gino Bento • Roseli Gonçalves dos

Santos • Solange Alcântara Neves da Rocha •

Sônia Maria Cavalcanti Figueiredo • Tânia Regina

Gonçalves do Vale

## Projeto Gráfico e Diagramação

Bárbara Monteiro

## *À Comunidade Escolar,*

A pandemia do coronavírus explicitou problemas e introduziu desafios para a educação pública, mas apresentou também possibilidades de inovação. Reconnectou-nos com a potência do trabalho em rede, não apenas das redes sociais e das tecnologias digitais, mas, sobretudo, desse tanto de gente corajosa e criativa que existe ao lado da evolução da educação baiana.

Neste contexto, é com satisfação que a Secretaria de Educação da Bahia disponibiliza para a comunidade educacional **os Cadernos de Apoio à Aprendizagem**, um material pedagógico elaborado por dezenas de professoras e professores da rede estadual durante o período de suspensão das aulas. Os Cadernos são uma parte importante da estratégia de retomada das atividades letivas, que facilitam a conciliação dos tempos e espaços, articulados a outras ações pedagógicas destinadas a apoiar docentes e estudantes.

Assegurar uma educação pública de qualidade social nunca foi uma missão simples, mas, nesta quadra da história, ela passou a ser ainda mais ousada. Pois, além de superarmos essa crise, precisamos fazê-la sem comprometer essa geração, cujas vidas e rotinas foram subitamente alteradas, às vezes, de forma dolorosa. E só conseguiremos fazer isso se trabalharmos juntos, de forma colaborativa, em redes de pessoas que acolhem, cuidam, participam e constroem juntas o hoje e o amanhã.

Assim, desejamos que este material seja útil na condução do trabalho pedagógico e que sirva de inspiração para outras produções. Neste sentido, ao tempo em que agradecemos a todos/as que ajudaram a construir este volume, convidamos educadores e educadoras a desenvolverem novos materiais, em diferentes mídias, a partir dos Cadernos de Apoio, contemplando os contextos territoriais de cada canto deste “país” chamado Bahia.

Saudações educacionais!

Jerônimo Rodrigues



# UNIDADE

# 2



## Exercício físico aeróbio e exercício físico anaeróbio.

Objetos de Conhecimento:

1. Tipos de exercícios físicos: conceitos e princípios.

### Competência(s):

1. Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitar as diversidades, a pluralidade de ideias e posições e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza.
2. Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.
3. Compreender os múltiplos aspectos que envolvem a produção de sentidos nas práticas sociais da cultura corporal de movimento, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.

### Habilidades:

1. (EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), para compreender o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias.
2. (EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder subjacentes às práticas e discursos verbais e imagéticos na apreciação e produção das práticas da cultura corporal de movimento.
3. (EM13LGG503) Praticar, significar e valorizar a cultura corporal de movimento como forma de autoconhecimento, autocuidado e construção de laços sociais em seus projetos de vida.
4. (EM13LGG302) Compreender e posicionar-se criticamente diante de diversas visões de mundo presentes nos discursos em diferentes linguagens, levando em conta seus contextos de produção e de circulação.

## TEMA: Tipos de exercícios físicos: conceitos e princípios

**Objetivos de Aprendizagem:** Identificar exercício físico aeróbico e exercício físico anaeróbico; Compreender a relevância e benefícios do exercício físico aeróbico e exercício físico anaeróbico.

Semana	Aula	Atividade
1	1	Acessar o material indicado para ampliação do conhecimento prévio acerca dos tipos de exercícios físicos aeróbico e anaeróbico. Anotar no caderno principal característica que diferencia exercício aeróbico e anaeróbico.
2	2	Acessar os <i>links</i> indicados e assistir ao vídeo, fazer as leituras e realizar um exercício aeróbico e um exercício anaeróbico sugerido. Ex: Caminhada de 10 min – 10 agachamento com mãos na nuca. Após realizar os exercícios aeróbicos e um exercício anaeróbico, o estudante deverá registrar suas impressões acerca desta atividade física.

## TEMA: As práticas corporais contemporânea e consciência corporal

**Objetivos de Aprendizagem:** Refletir sobre importância de vivenciar as práticas corporais contemporâneas; Experimentar prática corporal (pilates) contemporânea; Refletir sobre a relação entre práticas corporais contemporâneas (yôga), condições de vida e saúde.

Semana	Aula	Atividade
3	3	Realizar exercícios de pilates, enfatizando a respiração.
4	4	Produzir um <i>card</i> informativo no <i>Instagram</i> ou uma publicação do <i>Facebook</i> ou canal do <i>YouTube</i> .
5	5	Assistir vídeo, reproduzir exercícios e descrever sensações no caderno.
6	6	

## TEMA: Tipos de ginástica – Ginástica funcional e Ginástica laboral

**Objetivos de Aprendizagem:** Experimentar outras modalidades de ginástica.

Semana	Aula	Atividade
7	7	Realizar os exercícios. Registrar no caderno as reações corporais (cansaço, sudorese e dores musculares) evidenciadas durante e após a execução dos exercícios.
8	8	Acessar o <i>link</i> do vídeo disponibilizado e em seguida: Executar 2 movimentos da Ginástica Laboral e 2 movimentos da Ginástica Funcional. Registrar no caderno as sensações que o corpo obteve a medida que foi executando os movimentos.



## 1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom encontrar você por aqui no primeiro momento da nossa viagem. Fico muito feliz quando vejo você, pois esse encontro é de extrema importância para que continue avançando nas suas aprendizagens e conquistas. Durante nosso caminho, você terá oportunidade de estudar o tema **Tipos de Exercícios Físicos – conceitos e princípios**, e terá oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar seus conhecimentos sobre o assunto. Ah! Não se preocupe: estarei com você na trilha inteira!

## 2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Pra começar nosso caminho, quero lhe fazer algumas perguntas:

- 1 Você faz exercícios físicos?
- 2 Se faz, quantas vezes por semana?
- 3 Você conhece os exercícios físicos aeróbios e anaeróbios?
- 4 Saberá informar a diferença entre exercícios físicos aeróbios e anaeróbios?

Para caminhar na trilha comigo, anote suas respostas e reflexões no **diário de bordo (caderno)**.

## 3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Você sabia que em qualquer caminho da vida há muitas paisagens a serem observadas? Pois é! O nosso caminho hoje está cheio delas! Olhe a

imagem de forma detalhada: suas formas, cores, contrastes, imagine suas texturas e sabores. Em seguida, responda as perguntas no seu **diário de bordo** para continuar a trilha:



Disponível em: [br.freepik.com](https://br.freepik.com). Acesso em: 09 set. 2020.

- 1 O que a imagem expressa para você? Na sua opinião, há alguma mensagem vinculada a algum tipo de atividade com mais e menos intensidade? Se há, que mensagem é essa? Qual das duas você considera que existe um gasto maior de calorias? Por quê?

## 4. EXPLORANDO A TRILHA

Tudo bem com você até aqui? Vamos continuar o caminho com um novo desafio: aí mesmo, na sua casa, separe os móveis para ter um pouco de espaço ou pode utilizar sua varanda ou quintal. E vamos alongar!

Fique de pé, comece a esticar o corpo, alongando os braços como se fosse tocar o teto de casa e os pés paralelos, na linha dos seus ombros, como se raízes fossem penetrando o chão (você estará fazendo forças opostas). Repetir o alongamento 3 vezes, por 10 segundos. Agora... se não estiver cansado/a, vamos pular no mesmo lugar por 10 vezes, descansando por 1 minuto e repetir a sequência dos pulos. Procure lembrar da respiração, inspirando e expirando em todo o processo de execução da atividade!

Para continuar no desafio, leia o texto a seguir:

## Texto 1 – Exercícios aeróbicos

É fácil encontrar exercícios aeróbicos em um treinamento, isso por que o que caracteriza esse tipo de atividade é a oxigenação dos músculos. Durante sua execução grupos musculares do corpo necessitam de mais **oxigênio**, com isso o **coração** acelera o batimento cardíaco na finalidade do sangue transportá-lo suprimindo essa solicitação. Uma dinâmica de movimentos em que o indivíduo o prolongue por minutos é considerada aeróbica.

É recomendável sempre iniciar o treino de forma progressiva, aumentando a intensidade aos poucos. A mesma regra vale para o final do exercício, mas ao invés, baixar a carga regressivamente. Isso também é indicado para ao longo dos dias, exigir mais do praticante com o passar do tempo. Vale lembrar que em caso de exaustão ou qualquer sintoma incomum do aluno é necessário suspender o treinamento.

Alinhando a longa duração com a intensidade moderada e uma frequência equilibrada resulta no treinamento aeróbico. Podendo ser contínuo ou intervalado, seus benefícios são:

- Diminui a gordura do corpo;
- Abaixa os níveis de ansiedade e estresse;
- Ajuda na qualidade do sono;
- Melhora no sistema cardiovascular e respiratório;
- Regula os níveis de **colesterol**;
- Ganho de massa magra principalmente nos membros inferiores;
- Reduz a **osteoporose**;
- Minimiza a pressão sanguínea.

Atualmente encontramos muitos adeptos a esse tipo de exercício, o mais comum é a corrida. Em qualquer praça, rua, ciclovia, quadra ou até mesmo um pequeno espaço pode-se correr. O emagrecimento é o principal objetivo, mas não somente ele. Muitos pacientes após sofrerem um **infarto** por exemplo são aconselhados pelos seus médicos a fazer uma atividade física e essa modalidade do **atletismo** é a campeã dentre as escolhidas.

Quando se está procurando um exercício para fazer é aconselhável escolher algo que goste de fazer, caso contrário perde-se o interesse e é fácil do aluno abandonar a nova rotina aeróbica. Pensando nisso, existe no mercado um leque de opções para diferentes gostos. Destaca-se entre eles dança, **caminhada** – atividade indicada para quem está começando ou com ida-



de avançada, [hidroginástica](#), [natação](#), pular corda, diversos tipos de aulas de ginástica e até mesmo trilhas realizadas em contato com a natureza. Em uma hora de aula, pode-se gastar em média 500 calorias, isso depende da atividade escolhida.

Disponível em: <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/exercicios-aerobicos/> Acesso em: 07 set. 2020

## Texto 2 – Exercícios anaeróbicos

Os exercícios anaeróbicos são o contrário dos [aeróbicos](#), compondo-se de alta intensidade e curta duração. Caracterizam-se por não utilizar o [oxigênio](#) para a promoção de energia pois é gerada através do tecido vivo. Seu principal público são pessoas em busca de ganho de massa muscular.

Muitos se questionam sobre a diferença entre exercícios aeróbicos e anaeróbicos. No primeiro há um grande gasto calórico, porém com movimentos mais lentos, já na segunda opção os exercícios são mais rápidos com foco no grupo muscular. A origem da energia é o que distingue os dois. Enquanto o aeróbico alimenta-se do ar, o anaeróbico utiliza os hidratos de carbono, o que neste caso, após finalizar a atividade as células continuam a queimar calorias. Por isso atividade anaeróbica também é indicada a pessoas que precisam perder peso, pois em sua execução eliminam gordura e adquirem massa magra.

Encontra-se diversas opções de modalidades anaeróbicas, como saltos, [pilates](#), [yoga](#), [musculação](#) – uma das mais praticadas, entre outras. Podemos separá-las em dois grupos distintos sendo os de execução lenta, como a ginástica localizada que pode ser realizada com ou sem sobrecarga, e o de movimentos rápidos com os tiros velozes e curtos da natação e corrida, por exemplo. Em todas, a indicação é que seja praticado por um período de uma hora, com uma frequência de duas a quatro vezes por semana.

### Os benefícios da atividade anaeróbica regular são:

- **Promoção da saúde e qualidade de vida** – Além de prevenir doenças como diabetes, artrite ou dores lombares, o treino pode auxiliar no tratamento quando o praticante já possui a patologia.



- **Conservar e ganhar massa muscular** – Mesmo após o estágio de envelhecimento do corpo, onde perde-se músculo por falta de uso, esse tipo de exercício estimula não só a manter como aumentar a massa magra.
- **Força óssea** – A atividade anaeróbica torna os ossos mais fortes, combatendo e evitando a [osteoporose](#).
- **Acelera o metabolismo** – O ganho de massa magra promove o aumento do metabolismo e um maior gasto calórico durante os exercícios.
- **Boa forma física** – O corpo ganha um novo traçado, uma aparência física tonificada. Isso aliado a uma alimentação equilibrada.

Disponível em: <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/exercicios-anaerobicos/> Acesso em: 07 set. 2020.

Para aprofundar mais sobre esse tema, você poderá acessar outros *links* a seguir:

#### **Conceito de exercício aeróbico e do exercício anaeróbico.**

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/7349>.  
Acesso em: 26 ago.2020.

#### **Exercício Físico: Resistência Aeróbica (Treinamento e Benefícios)**

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/8528>.  
Acesso em: 26 ago.2020.

## 5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Para saber se você fez as correlações necessárias entre os textos, responda às questões a seguir no seu **diário de bordo/caderno**:

- 1 O que são exercícios aeróbicos?
- 2 Cite 3 benefícios dos exercícios aeróbicos.
- 3 Cite 2 exemplos de exercícios com características aeróbicas.
- 4 O que são exercícios anaeróbicos?
- 5 Cite 2 benefícios dos exercícios aeróbicos.
- 6 O que diferencia os exercícios aeróbicos dos anaeróbicos?

## 6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

A criatividade faz parte da nossa essência!! Há um artista dentro de você, sabia?! Todos nós somos seres inventivos. Demonstre as descobertas realizadas nesta viagem através de palavras, frases, desenhos (concretos ou abstratos), músicas, quadrinhos, pinturas, paródias, charges, mapas (conceitual/mental), poemas, ou qualquer outro gênero.

O desafio agora é: expressar suas aprendizagens por meio de uma linguagem artística ou gênero textual da sua escolha! Use o seu **caderno**, uma folha em branco ou seu próprio *smartphone* para fazer a sua sistematização. Mão na Massa!! Agora é com você!!

## 7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Você já parou pra pensar que escrever pode ser um ato de liberdade? A linguagem escrita é muito importante para a construção do seu próprio conhecimento e para o exercício da cidadania. Chegamos num momento da trilha em que **convido você a escrever sobre a experiência de hoje a partir da sua própria vida**. Há algo vivenciado até aqui que faça você lembrar de fatos do passado, do presente ou até mesmo do que você pensa sobre o seu futuro? Pode ser uma simples lembrança (de um fato, de uma pessoa), uma situação engraçada, um desejo, uma iniciativa, um sonho. Parabéns pela sua escrita!!! Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

## 8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Muito tem sido divulgado na mídia sobre os problemas de saúde causados pelo sedentarismo, ou seja, a falta de exercícios físicos. O mais interessante é que agora você já tem os conhecimentos científicos que respaldam nessa compreensão e isso tem poder! Mas, seria importante você compartilhar esses conhecimentos, de forma lúdica e informativa, com seus colegas, familiares e comunidade. Que tal pensar em uma proposta de intervenção social, ou seja, uma produção idealizada por você para ajudar outras pessoas? Pode ser um *card* informativo no *Instagram* ou uma publicação do *Facebook*. Se você tem um canal no *Youtube*, faça uma publicação bem

legal, pode ser uma pesquisa sobre o número de sedentários e de pessoas que realizam exercícios aeróbicos e anaeróbicos em sua família e comunidade. Comece com uma entrevista! Pode ser a criação de um *rap*, uma história em quadrinho (HQ), uma *charge* bem instigante ou até mesmo um cordel. Seja criativo e não perca a oportunidade de ajudar as pessoas!

## 9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Caminhamos bastante!! Foi muito bom estar com você nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que é um ótimo companheiro de viagem?! Mas, antes de nos despedirmos, quero lhe convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida. Para isso, peço que responda algumas perguntas no seu **diário de bordo**:



- a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?
- b) Se reservou, conseguiu realizar esta atividade no tempo programado?
- c) Considera que a trilha lhe ajudou a fazer uma leitura mais crítica sobre os exercícios aeróbicos e anaeróbicos?
- d) Através da trilha, você consegue identificar diferenças entre os exercícios aeróbicos e anaeróbicos?
- e) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente.

Obrigada pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento, pois posso pedir algumas dessas atividades pelo *Google Classroom* ou de forma escrita no seu **diário de bordo (caderno)**. Você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.



## 1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom encontrar você por aqui no primeiro momento da nossa viagem. Fico muito feliz quando vejo você, pois esse encontro é de extrema importância para que continue avançando nas suas aprendizagens e conquistas. Durante nosso caminho, você terá oportunidade de estudar o tema **As práticas corporais contemporâneas e consciência corporal**. Ainda terá oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar seus conhecimentos sobre o assunto. Ah! Não se preocupe: estarei com você na trilha inteira!

## 2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Pra começar nosso caminho, quero lhe fazer algumas perguntas:

- 1 Você realizou alguma atividade contemporânea? Lembra de alguma pessoa do seu convívio que não vive sem realizar atividade contemporânea? Já pensou nos benefícios que essa prática contemporânea proporciona?

Para caminhar na trilha comigo, anote suas respostas e reflexões no **diário de bordo (caderno)**.

## 3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Você sabia que as práticas contemporâneas são diversificadas e qualquer pessoa, sem restrição médica, pode praticar? Algumas práticas são milenares, a exemplo da *yôga*. Já ouviu falar? Que tal agora, parar um pouco e

sentir, perceber a sua respiração? Será que está respirando rápido, devagar ou encurtando a respiração, algo que é natural e tão necessário para nossa saúde? Pois bem! O ato natural de sentir a respiração é uma forma de consciência corporal e é muito ressaltado nas práticas contemporâneas, a exemplo do pilates. Você conhece? Vamos que vamos, então! Para continuar a trilha, que tal pesquisar e anotar no seu **diário de bordo** o conceito da consciência corporal e quais são seus efeitos no dia a dia.

## 4. EXPLORANDO A TRILHA

Tudo tranquilo com você até aqui? Vamos continuar o caminho com novos desafios. Aí mesmo, na sua casa, afaste os móveis ou caso tenha varanda ou quintal disponível, vamos suar a camisa um pouco.

- 1 – Realizar exercícios de pilates, enfatizando a respiração.
- 2 – Realizar série de alongamento de braços.
- 3 – Realizar série de alongamento de pernas.
- 4 – Realizar abdominal prancha lateral por 30 segundos.

Repetir três vezes cada exercício, uma vez por dia, durante quatro semanas.

Registrar no **caderno** as reações corporais (cansaço, sudorese, frequência cardíaca e dores musculares) evidenciadas durante e após a execução dos exercícios.

Para continuar no desafio, leia o texto a seguir:

Texto 1 – Como a consciência corporal leva ao sucesso no pilates

“Cresça a coluna”, “vértebra por vértebra”, “ desenrole a coluna”, “umbigo nas costas”, “relaxe os ombros”... Quem nunca ouviu isso? Comandos verbais desse tipo são fundamentais para um aluno ou paciente que não têm consciência corporal.



## A Importância do Comando Verbal para a Consciência Corporal

É difícil entender e executar uma contração de uma musculatura que talvez nunca tenha sido executada isoladamente. E isso é difícil pois o corpo e a mente sempre devem trabalhar em equipe, um cooperando com o outro.

A função do corpo é cuidar do movimento, da sustentação e do equilíbrio. Já a mente deve cuidar do raciocínio, comando e interpretação dos ambientes.

## Vantagens do Método Pilates

Baseando-se em determinadas referências, podemos citar algumas vantagens do Método Pilates. São elas:

- Estimula a circulação
- Melhora o condicionamento físico e flexibilidade
- Alongamento
- Alinhamento postural
- Melhora os níveis de consciência corporal e a coordenação motora.
- Oxigenação no sangue
- Amplitude muscular

Tais benefícios ajudariam a prevenir lesões e proporcionar alívio de dores crônicas. Segundo Joseph Pilates, o benefício que o Método Pilates pode oferecer depende única e exclusivamente da prática dos exercícios seguindo seus princípios.

O Método Pilates surge como forma de condicionamento físico interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo. Capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle motor, consciência e percepção corporal melhorada.

O maior benefício do Pilates é o desenvolvimento da Consciência Corporal.

Mas o que é Consciência Corporal?

Consciência corporal é tomar consciência de seu próprio corpo, reconhecendo e identificando processos e movimentos corporais, internos e externos.

Podemos também dizer que a consciência corporal significa a execução



correta de determinado movimento e eliminação de musculaturas auxiliares em determinados exercícios.

Por exemplo, alguém que execute um exercício para determinado grupo muscular e sinta mais cansaço ou mesmo contração muscular acentuada em um grupamento que não deveria ser trabalhado.

Ter consciência corporal é tomar consciência do nosso corpo, reconhecer e identificar os processos e movimentos corporais, internos e externos.

Porém a consciência corporal só se adquire com a execução de exercícios e movimentos, feito de maneira consciente, sempre priorizando a qualidade do movimento.

Disponível em: <https://blogpilates.com.br/consciencia-corporal-no-pilates//>  
Acesso em: 07 set. 2020.

## Texto 2 – Yôga

Há muito tempo atrás, precisamente, há mais de cinco mil anos, na Índia, nasceu o Yôga. Seu criador, Shiva ou Natarája, Rei dos Bailarinos, a gerou de forma instintiva, executando alguns movimentos complexos, porém de intensa beleza. Assim surgiu, ainda sem nome, esta ancestral filosofia de vida. Mais tarde ela foi batizada com o termo sânscrito Yôga, que significa união, pois encadeia corpo, mente e emoções.

Esta técnica conduz seus praticantes a um estado de intenso relaxamento, calma psíquica, recolhimento interior, lucidez mental e percepção interna. Ao mesmo tempo, ela contribui para o aumento da flexibilidade e o vigor do organismo físico.

O Yôga age praticamente em todos os nossos corpos, mas o que o distingue realmente de outras técnicas é que ele não atua apenas na superfície, mas também em todos os órgãos internos e em todas as glândulas, que são igualmente massageados. No organismo as costas, o peito, o sistema digestivo e os pulmões são os mais favorecidos por esta técnica. Seu exercício frequente traz ao praticante um bem-estar, uma qualidade de vida ímpar.

Disponível em: <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/yoga//> Acesso em: 07 set. 2020.



Vamos que vamos, alongando, respirando, buscando a consciência corporal chegando a **semana 6**.

Mais opções de ver o conteúdo com o *link* a seguir.

**Namu Yoga – Aula de yoga completa para iniciantes.**

Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=ao8376g9O\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=ao8376g9O_A)

Acesso em: 26 ago. 2020.

O vídeo ensina como praticar Yôga em casa, apresentando uma aula para iniciantes, mostrando sensações das posturas para quem está começando a praticar, além dos conceitos que cada uma traz. Trata-se de um guia para quem deseja começar a praticar Yôga e aproveitar os benefícios da sua prática.

Acessar o *link* do vídeo disponibilizado e em seguida:

Execute 3 movimentos (posições) pertinentes a prática da Yôga. Registre no **caderno** as sensações que o corpo obteve a medida que foi executando os movimentos.

## 5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Para saber se você fez as correlações necessárias entre os textos, resolva as questões a seguir no seu **diário de bordo**:

- 1 Qual o conceito de Consciência Corporal?
- 2 Você já tem essa Consciência Corporal? Justifique.
- 3 Diante do seu conhecimento, evidencie características que sejam similares e diferentes entre o Pilates e o Yôga.



## 6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

A criatividade faz parte da nossa essência! Há um artista dentro de você, sabia?! Todos nós somos seres inventivos. Demonstre as descobertas realizadas desta viagem por meio de expressão corporal. O desafio agora é: expressar suas aprendizagens por meio de um movimento corporal. Se possível, use o seu *smartphone* para fazer um pequeno vídeo ou descreva seu movimento em forma de poema no seu **diário de bordo**. Mão na Massa! Agora é com você!

## 7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Chegamos num momento da trilha em que lhe convido a escrever sobre a experiência nesta trilha a partir da sua própria vida. Há algo vivenciado e estudado até aqui que faça você lembrar de fatos do passado, do presente ou até mesmo do que você pensa sobre o seu futuro? Pode ser uma simples lembrança de um desenho, de um filme, uma situação engraçada, um desejo, uma iniciativa, um sonho. Parabéns pela sua escrita! Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

## 8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Muito tem sido divulgado na mídia sobre os problemas de saúde causados pela prática de atividades físicas executadas sem orientação de um profissional e com falta de consciência corporal. O mais interessante é que agora você tem os conhecimentos científicos que o respaldam nesta compreensão, e isto tem poder! Mas, seria importante **você compartilhar esses conhecimentos, de uma forma lúdica e informativa, com seus colegas, familiares e comunidade**. Que tal pensar em uma proposta de intervenção social, ou seja, uma produção idealizada por você para ajudar outras pessoas? Pode ser um *card* informativo no *Instagram* ou uma publicação do *Facebook*. Se você tem um canal no *Youtube*, faça uma publicação bem legal, pode ser produção de painel com as informações dos benefícios e vantagens das práticas contemporâneas, ou ainda uma criação de um *rap*, uma história em quadrinho (HQ), uma charge bem instigante ou até mesmo um cordel. Seja criativo e não perca a oportunidade de ajudar as pessoas!

## 9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Caminhamos bastante! Foi muito bom estar com você nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que é um ótimo/a companheiro/a de viagem?! Mas, antes de nos despedirmos, quero lhe convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida. Para isso, peço que responda algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?

b) Se reservou, conseguiu realizar esta atividade no tempo programado?

c) Considera que a trilha lhe ajudou a conhecer outras práticas corporais contemporâneas?

d) Através da trilha, você consegue perceber os benefícios que a consciência corporal proporciona? Caso ainda tenha alguma dúvida sobre o tema, converse comigo em sala de aula, pois poderemos aprofundar este assunto no Tempo Escola, ok?!

e) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente

Obrigada pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento, pois posso pedir algumas dessas atividades pelo *Google Classroom* ou de forma escrita no seu **diário de bordo (caderno)**. Você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.





## 1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom encontrar você por aqui no primeiro momento da nossa viagem. Fico muito feliz quando vejo você, pois esse encontro é de extrema importância para que você continue avançando nas suas aprendizagens e conquistas. Durante nosso caminho você terá oportunidade de estudar o tema **Ginástica Funcional e Ginástica Laboral** e terá também a oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar seus conhecimentos sobre o assunto. Ah! Não se preocupe: estarei com você na trilha inteira!

## 2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Pra começar nosso caminho, quero lhe fazer algumas perguntas:

- 1 Você já praticou ou pratica Ginástica Funcional? Lembra de alguma pessoa do seu convívio que também gosta da Ginástica Funcional? E a Ginástica Laboral, você já ouviu falar? Sabe em qual ambiente ela é realizada e conhece seus benefícios?

Para caminhar na trilha comigo, anote suas respostas e reflexões no **diário de bordo (caderno)**.

## 3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Você sabia que muitas pessoas não fazem exercícios, tendo como pretexto a falta de tempo, tornando-se cada dia mais sedentárias, manifestando em alguns casos **dores articulares, tensão nos ombros e dores na coluna**.

Pois bem! Quanto à Ginástica Funcional, você acha que é uma nova modalidade de ginástica? E a Ginástica Laboral, o que quer dizer laborar? Vamos em frente e avante, então! Que tal pesquisar e anotar no seu **diário de bordo** para continuar a trilha o conceito de Ginástica Laboral e Ginástica Funcional?

## 4. EXPLORANDO A TRILHA

Tudo tranquilo com você até aqui? Vamos continuar o caminho com novos desafios: aí mesmo, o espaço que tenha disponível na sua casa, separe os móveis ou caso tenha varanda ou quintal, vamos suar a camisa um pouco.

Realizar os exercícios a seguir:

1 – Em pé, braços alongados à frente, executar movimentos de flexão e alongamento de pernas-agachamento. Faça 20 repetições.

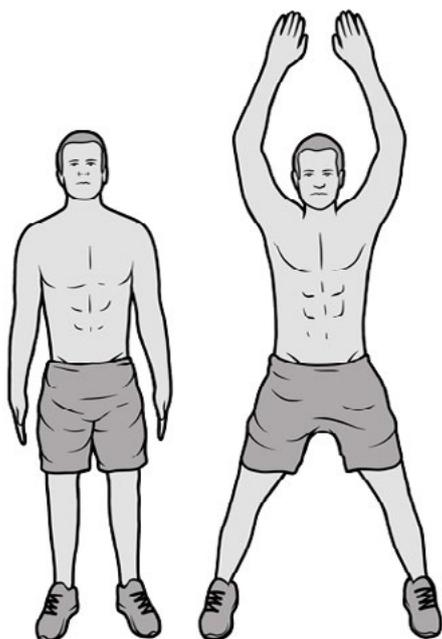
Figura 1 – Alongamento



Disponível em: <http://fabianasca-ranzi.com.br/exercicios-cardio-para-fazer-em-casa-ou-ao-ar-livre/> Acesso em: 20 jan. 2021

2 – Na sequência, faça 10 polichinelos.

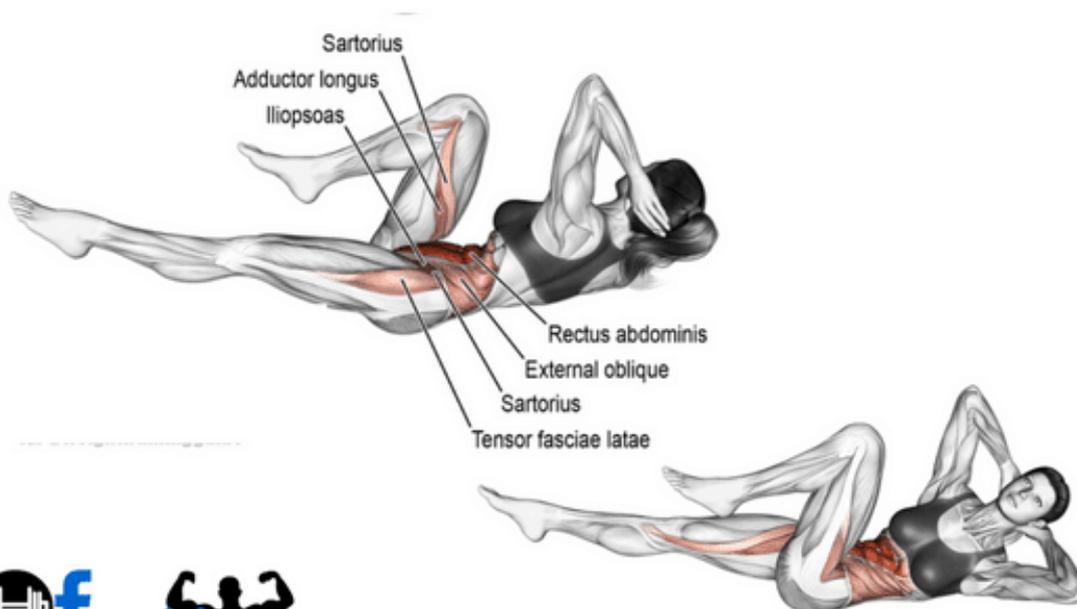
Figura 2 – Polichinelo (descanso ativo)



Disponível em: <https://www.guiagerais.com.br/saude-e-fitness/aprenda-a-secar-sua-barriga-em-12-minutos/attachment/b-meio/>  
Acesso em: 20 jan. 2021.

3 – Execute 20 abdominais. Deitado, movimente as pernas como se estivesse pedalando uma bicicleta.

Figura 3 – Abdominais



Disponível em: <https://fanaticospormusculacao.com/wp-content/uploads/2018/04/Exercicios-2Bpara-2BPerder-2BBarriga-2B-2BAbdominais-2BBicicleta.png> Acesso em: 20 jan. 2021

Repetir três vezes cada exercício, uma vez por dia, durante duas semanas. Registre no **caderno** as reações corporais (cansaço, sudorese e dores musculares) evidenciadas durante e após a execução dos exer-

cícios. Organize um painel demonstrativo com as alterações fisiológicas sentidas após os exercícios.

Para continuar no desafio, leia o texto a seguir:

## Texto 1 – Ginástica Laboral

Ginástica Laboral é o tipo de ginástica cuja prática é especificamente destinada aos funcionários no seu local de trabalho. Com o objetivo de prevenir lesões e outras doenças provocadas pela atividade ocupacional, os exercícios (que duram em média entre 5 e 15 minutos) trazem muitos benefícios. São exemplos a redução de fadiga e o aumento de produtividade.

### BENEFÍCIOS

Muitas pessoas não fazem exercícios alegando principalmente a falta de tempo. Levam, assim, uma vida sedentária. É o caso de quem trabalha no computador, ou os trabalhadores que executam movimentos repetitivos durante dias inteiros. Para eles, a introdução de práticas de exercícios físicos ao longo da atividade laboral traz uma série de benefícios, dentre os quais citamos:

- Redução da fadiga, do sedentarismo e do estresse;
- Prevenção de doenças provocadas por repetição, tais como Ler (Lesões de Esforço Repetitivo e Dort (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho));
- Melhoria da circulação do sangue;
- Melhoria de aspectos relacionados aos tendões
- Correção da postura;
- Melhoria de relacionamento entre colegas de trabalho;
- Melhoria na concentração e no ritmo de trabalho;
- Aumento de produtividade.

Para as empresas, tudo isso tem como resultado, ainda, a redução de despesas decorrentes dos custos com licenças médicas.

### TIPOS

Há pelo menos dois tipos de ginástica laboral: **a preparatória e a compensatória.**



A Ginástica preparatória, com uma duração entre 5 e 10 minutos, é feita nas primeiras horas do dia de trabalho ou antes de começar. Consiste em aquecimento e/ou alongamento. A Ginástica compensatória é feita durante o dia de trabalho. Consiste em exercícios de descontração e relaxamento muscular. Há também o relaxamento, o qual pode garantir o alívio das tensões ao fim da jornada de trabalho.

## HISTÓRIA

A ginástica laboral surge da necessidade de prevenir Ler e Dort, doenças que afetam os músculos. A sua prática data de 1925, na Polônia. Depois, foi a vez da Holanda e da Rússia e, ainda mais tarde, da Alemanha, Bélgica, Japão e Suécia. Em 1968 foi os Estados Unidos a direcionar a sua atenção para essa modalidade de atividade física.

No Brasil, a prática data de 1901. A primeira empresa a proporcionar ginástica aos seus funcionários foi a Fábrica de Tecidos Bangu, sendo seguida pelo Banco do Brasil. Cada vez mais as empresas têm a tendência de se preocupar com a saúde dos funcionários. Isso porque é certo que a condição física das pessoas reflete no seu desempenho profissional.

Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/ginastica-laboral/> Acesso em: 14 set.2020.

## Texto 2 – Ginástica Funcional

**O QUE É:** o treino funcional (ou treinamento funcional) é um método de trabalho ainda mais dinâmico do que os treinos convencionais. Ele é caracterizado por mesclar diferentes capacidades físicas em um único exercício. Assim, é um tipo de exercício que usa o peso do próprio corpo e em que o foco passa de um grupo muscular isolado para todos os músculos.

**PARA QUE SERVE O TREINO FUNCIONAL:** ao contrário dos localizados, os exercícios funcionais solicitam diversos músculos simultaneamente, em cadeias. Os movimentos trabalham a força muscular, a flexibilidade, o sistema cardiorrespiratório, a coordenação motora e o equilíbrio.

As sequências incluem exercícios lentos para promover conscientização do movimento e exercícios mais rápidos e bruscos, onde a instabilidade criada externamente provoca respostas inconscientes ou reflexos.



**BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL:** além da tonificação muscular, o treinamento funcional implica numa maior complexidade do movimento e no envolvimento de várias capacidades físicas. Isso faz com que o organismo tenha um gasto energético muito maior, além de trazer grandes contribuições, como:

- Fortalecimento muscular;
- Melhora a postura;
- Ameniza as dores nas costas;
- Trabalha o corpo todo de uma vez só;
- Trabalho cardiorrespiratório;
- Equilíbrio e coordenação motora;
- Flexibilidade;
- Treino mais dinâmico.



Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/fitness/tudo-sobre/14913-treino-funcional> Acesso em: 16 set. 2020.

Seguem mais opções de ver o conteúdo com os *links* a seguir:

### **Ginástica Funcional e Laboral.**

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/4944>. Acesso em: 26 ago. 2020.

O treino funcional se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. E o treino laboral é o tipo de ginástica cuja prática é especificamente destinada aos funcionários no seu local de trabalho, com o objetivo de prevenir lesões e outras doenças provocadas pela atividade ocupacional. São exercícios que duram em média entre 5 e 15 minutos e trazem muitos benefícios para uma vida saudável.

### **Como fazer um circuito funcional em casa.**

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-Vk468DL3po>. Acesso em: 16 set. 2020.

Séries repetidas de exercícios físicos, seguidos e guiados por uma professora.

## Ginástica Laboral SESI DF. Vídeo 1.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HDshDdDxrwg>.

Acesso em: 16 set. 2020.

Aulas de ginástica laboral no período de quarentena, com orientações de como cuidar da saúde a partir de exercícios físicos, orientados e guiados por uma professora.

Acesse um dos *links* dos vídeos disponibilizados e logo, em seguida, siga as instruções:

Execute 2 movimentos da Ginástica Laboral e 2 movimentos da Ginástica Funcional. Registre no **diário de bordo (caderno)** as sensações que o corpo obteve na medida em que foi executando os movimentos. Organize um painel demonstrativo com as alterações fisiológicas sentidas após as atividades.

## 5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Para saber se você fez as correlações necessárias entre os textos, resolva as questões a seguir no seu **diário de bordo**:

- 1 Em que ambiente é realizada a ginástica laboral?
- 2 Qual a finalidade da ginástica laboral?
- 3 Qual o conceito de ginástica funcional?
- 4 Cite 2 benefícios da ginástica laboral e 2 da ginástica funcional.

## 6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

A criatividade faz parte da nossa essência!! Há um artista dentro de você, sabia?! Todos nós somos seres inventivos. Demonstre as descobertas realizadas desta viagem por meio de expressão corporal.

**O desafio agora é:** expressar suas aprendizagens por meio de um movimento corporal, que traduza a ginástica funcional e a ginástica laboral.

Use o seu próprio *smartphone* para fazer uma pequena gravação ou, então, descreva, através de um texto, o movimento feito. Mão na massa! Agora é com você!!

## 7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Que maravilha! Chegamos num momento da trilha em que lhe convido a **escrever sobre a experiência de hoje**, a partir da sua própria vida. Há algo vivenciado e estudado até aqui, que faça você lembrar de fatos do passado, do presente ou até mesmo do que você pensa sobre o seu futuro? Pode ser uma simples lembrança de um desenho, de um filme, de uma situação engraçada, de um desejo, de uma iniciativa, ou de um sonho. Parabéns pela sua escrita! Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

## 8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Muito tem sido divulgado na mídia sobre os problemas de saúde causados pela falta de exercícios físicos. O mais interessante é que agora você tem os conhecimentos científicos que o respaldam nessa compreensão e isso tem poder!

Mas, seria importante você compartilhar esses conhecimentos, de uma forma lúdica e informativa, com seus colegas, familiares e comunidade. Que tal pensar em uma proposta de intervenção social, ou seja, uma produção idealizada por você para ajudar outras pessoas?

Pode ser um *card* informativo no *Instagram* ou uma publicação no *Facebook*. Se você tem um canal no *YouTube*, faça uma publicação bem legal. Pode ser produção de painel com as informações dos benefícios da prática da Ginástica Funcional e Ginástica Laboral! Pode ser, ainda, a criação de um *rap*, uma história em quadrinho (HQ), uma *charge* bem instigante ou até mesmo um cordel. Seja criativo e não perca a oportunidade de ajudar as pessoas!



## 9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Caminhamos bastante! Foi muito bom estar com você nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que é um ótimo companheiro de viagem?! Mas, antes de nos despedirmos, quero lhe convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios, na tomada de decisões importantes para nossa vida. Para isso, peço que responda algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?

b) Se reservou, conseguiu realizar esta atividade no tempo programado?

c) Considera que a trilha lhe ajudou a conhecer outros tipos de Ginásticas?

d) Através da trilha, você consegue perceber os benefícios que a Ginástica Funcional e Ginástica Laboral têm quando realizadas regularmente? Caso ainda tenha alguma dúvida sobre o tema, converse comigo em sala de aula, pois poderemos aprofundar este assunto no Tempo Escola, ok?!

e) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente.

Obrigada pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento porque posso pedir algumas dessas atividades pelo *Google Classroom* ou de forma escrita no seu **diário de bordo (caderno)**. Você chegou até aqui e desejo valorizar todo o seu esforço. Bom trabalho!

