



## CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA  
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**CROSSFIT**



DATA:

**26.06.2019**

# Objetivo

- Trabalhar movimentos funcionais com três atributos(carga, distância e velocidade) qualificam distintivamente os movimentos funcionais para a geração de uma alta potência.
- Trabalha dez domínios de condicionamento físico reconhecidos. Eles são: resistência cardiovascular e respiratória, resistência muscular, força (strength), flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.



# O que é o método CrossFit?

O método CrossFit é realizado para estabelecer uma hierarquia de esforço e preocupação que se desenvolve da seguinte maneira:

- ❖ Dieta:
- ❖ Condicionamento metabólico: a via aeróbica, o ácido lático e, posteriormente, a via de fosfocreatina.
- ❖ Ginástica:
- ❖ Levantamento de peso e arremesso:
- ❖ Esporte:

# Exemplos de exercícios do CrossFit

- Andar de bicicleta, correr, nadar e remar, praticados por meio de uma variedade infinita de exercícios.
- O arremesso (Clean & Jerk), o arranco (Snatch), o agachamento (Squat), o levantamento terra (Deadlift), o Push-Press, o supino (Bench Press) e o Power-Clean.









# VÍDEOS

## **OS-21-MELHORES-EXERCÍCIOS-DE-CROSSFIT-SÉRGIO-BERTOLUCI**

<https://www.youtube.com/watch?v=45lztThL63s>

## **CROSSFIT-CONHEÇA-TUDO-SOBRE-ESSE-TIPO-DE-TREINO**

[https://www.youtube.com/watch?v=NvT\\_aVye\\_Vo](https://www.youtube.com/watch?v=NvT_aVye_Vo)

# ATIVIDADE DE CASA