



## CANAL SEDUC-PII



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA  
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



AULA Nº:



CONTEÚDO:

**ESPORTES DE AREIA**



TEMA GERADOR:



DATA:

**04/09/2020**



- Em relação à areia, há dois tipos de terreno: areia fofa e areia dura. Correr na areia dura é muito parecido com correr no asfalto, mas há o agravante de que a maioria dos lugares onde a areia é dura o terreno é muito inclinado, prejudicando a coluna vertebral do atleta.
- Já na areia fofa há menor impacto articular e maior desequilíbrio.



Essa instabilidade do terreno, para quem não é forte o suficiente (ausência dos treinos na musculação), pode desencadear problemas crônicos como lombalgia (dor na região lombar, região mais baixa da coluna perto da bacia).

Ao realizar o treinamento físico no asfalto ou em uma quadra, a possibilidade de existirem torções nas articulações é reduzida, pois o terreno é regular, porém o impacto nas articulações é maior, podendo provocar outros tipos de lesões nas articulações dos joelhos e tornozelos.

Os esportes na areia possuem diversas vantagens:

**Alto gasto de energia e calorias**

O gasto energético e de calorias que esse esporte pode proporcionar para o corpo.

Para perder peso, ou até mesmo manter o atual, é necessário fazer exercícios aeróbicos, que possuem muita movimentação e rapidez em seus feitos, que é o que faz com que nosso organismo se movimente, nosso metabolismo acelere e que a queima de gordura seja feita. Somente por isso, muitas pessoas já se convenceriam, porém há outros pontos tão importantes quanto esse.

PROGRAMA DE RELEIÇÃO



Esporte na areia trabalham todo o tônus corporal, os membros inferiores, os membros superiores, melhoram o condicionamento físico e aumentam o condicionamento aeróbico.

Proporcionando exercícios simultâneos, que trabalham todo o corpo de modo que nenhum músculo ou ponto específico do organismo fique de fora. Ele transforma o corpo em pouco tempo e o modela.



## Melhora o desenvolvimento físico e motor

Uma das vantagens do Esportes de areia é que ele necessita que você tenha um desenvolvimento físico para correr e reflexos rápido. Caso ainda não tenha, ele te proporcionaria isso a partir dos treinos e repetições.

Sua percepção corporal aumenta e a percepção de movimentos e todos os acontecimentos que há em sua volta, justamente pelo fato da necessidade de rebater a bola que o esporte te traz.

## □ Na motivação

A prática de esportes em si proporciona para quem a faz uma revigoração corporal, aumenta a motivação de continuar os exercícios e engaja as pessoas em temas saudáveis, como saúde e alimentação também.

Ao praticarmos esportes, liberamos hormônios de prazer e felicidade, e é por que que acabamos ficando mais animados e cheios de vitalidade logo após as práticas ou algum tempo depois.

## ☐ Aumento da agilidade e movimentações

Proporciona alguns ganhos para seu corpo e mente como:

- Firmeza nos voleios (rebater a bola)
- Agilidade
- Movimentações mais rápidas
- Explosões em corridas em arrancadas
- Maior facilidade de movimentação em quadras
- Ou seja, proporciona uma revigoração em todo o seu corpo e sentidos, para que seja uma pessoa prontificada e ágil sempre, seja qual for a necessidade ou situação.

## ☐ Tomadas rápida de decisões

As vantagens do Esporte na areia não são somente corporais, mas também mentais. É necessário ter todo o seu sistema interligado e funcionando em conjunto, com a mente e o corpo.

Por conta disso e das trocas ligeiras de bolas, que costumam ser rápidas e também de curtas distâncias, a reação, os estímulos e as tomadas de decisões, que são essenciais para um jogo como esse, aumentam e se refinam.

## □ Ambiente divertido e descontraído

É possível que os Esportes na areia sejam totalmente sérios, e isso ocorre quando o esporte se torna uma profissão. Porém, para quem treina como hobby, a diversão e a descontração fazem parte de todo esse pacote.

A forma como é jogado, o seu dinamismo e a necessidade de jogar em conjunto acaba tornando a socialização de pessoas necessária, e na maioria das vezes muito bem aplicada, tanto com parceiros, quanto com adversários.

Existem muitos torneios e campeonatos no Brasil e ao redor do mundo, no qual é possível profissionais e amadores participarem, e é uma ótima pedida para viajar e conhecer lugares paradisíacos.



Aruba, pequena ilha do Caribe holandês ao largo da costa da Venezuela, tem clima seco, praias ensolaradas e ondas suaves.

A comunidade que esse esporte constrói diariamente na maioria dos integrantes de grupos, possuem conexões, constroem amizades dentro e fora dos jogos e das quadras.

Como a prática deste esporte é forte e algo em comum na vida dessas pessoas, elas abraçam todos os participantes, trazendo ao feto, além de todos os outros elementos para o seu íntimo.

Basicamente, esse esporte é renovador e acolhedor em todos os sentidos.



- Os Esportes praticados na areia oferecem diversos ganhos aos praticantes:
- Diminuindo o impacto nas articulações
- Aumento da resistência musculoesquelética e cardiorrespiratória
- Maior gasto calórico
- Fortalecimento dos membros inferiores
- Reposição da vitamina D, estimulados pelos raios de sol