



**6º
ano**

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA
CONDICIONANTE**



DATA:

15/09/2020

setembro
amarelo®

Mês de Prevenção ao Suicídio

É preciso agir!

A campanha Setembro Amarelo salva vidas!

Desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, em parceria com o Conselho Federal de Medicina – CFM, organiza nacionalmente o Setembro Amarelo. O dia 10 deste mês é, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a campanha acontece durante todo o ano.

Exercício físico e combate à depressão

O exercício físico é um forte aliado ao combate à depressão. O exercício produz efeitos benéficos em geral e níveis psicológicos também.

O exercício é altamente eficaz ao combate do stress e ansiedade, e moderado pode relaxar o corpo e ativar o sistema imunológico.

Ginástica condicionante



GINÁSTICA LOCALIZADA

Surgiu no Rio de Janeiro com a professora Gretch Hillefeld, com principal objetivo trabalhar de forma localizada a força e a resistência de músculos de forma isolada e global.



Benefícios:

- *Melhorar a postura
- *Ajudar a reduzir os riscos de lesões e realizar as tarefas diárias
- *Aumento da Massa muscular magra
- *Ajuda a diminuir o percentual de gordura
- *Combate o sedentarismo
- *Aprimoramento das capacidades físicas
- *Melhora a autoestima