



**7º
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 e ativar o sistema imunológico.

Embora a saúde física, valorizada pelos índices de morbidade e mortalidade, tenha melhorado de forma constante em todo o mundo, os dados epidemiológicos e experimentais indicam que é importante que as pessoas participem em programas de exercícios físicos regulares como parte de um estilo de vida sadio.



GINÁSTICA CONDICIONANTE PARA O TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM TEMPO DE PANDEMIA

Com a pandemia cresceram os casos de depressão, devido ao isolamento, porém, o exercício físico se tornou um forte aliado ao combate da depressão.

O exercício físico atua diretamente em aspectos fisiológicos, bioquímicos e psicológicos, como por exemplo, aumenta significativamente a produção de neurotransmissores como a dopamina e serotonina, hormônios relacionados ao bem-estar, prazer e humor. É importante salientar que os exercícios devem ser praticados de maneira regular, e durante um período contínuo para de fato percebermos os efeitos.

O exercício físico regular pode contribuir para a melhora da saúde e permitir aos indivíduos uma vida mais produtiva e mais agradável.



Ginástica de condicionamento

- São varias modalidades de exercícios físicos que promovem a melhora no condicionamento físico.
- Aeróbica
- Ginástica localizada
- Ginástica step
- Ginástica jump
- Ginástica GAP

STEP

O *Step* é uma aula predominantemente aeróbia, com movimentos orientados por passos executados em plataformas de alturas variadas (10 a 30 cm) e com movimentos dos membros superiores e inferiores .



OBJETIVO

O principal objetivo, segundo seus idealizadores, é a melhoria da aptidão cardiorrespiratória. Além disso, step é classificado como um treinamento intervalado, exigindo a execução repetitiva de um determinado exercício, separado por períodos de recuperação ativa.

