PLANO DE AULA

	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Amarildo Zarpelon Disciplina: Educação Física Turma: 6º e 7º Anos Data: 01.06.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: Até 3 Hs - Prazo de entrega: 06.06.2020	
Objetivo da aula: Absorver conhecimento sobre atividades físicas não convencionais tendo em vista complementação e suporte de aprendizado promovendo amparo para aprimorar estilo de vida saudável com o conhecimento de atividades comtemporâneas.	
Habilidades: Através dos estudos conhecer práticas modernas para posterior desenvolvimento de atividade motora diferenciada.	
Formas de Avaliação: A avaliação se dará através do retorno das atividades e se as mesmas forem desenvolvidas, e as aprendizagens e/ou habilidades propostas foram alcançadas.	
Outros:	

ESPORTES COMPLEMENTARES

TREINAMENTO FUNCIONAL

Por mais antigo que seja o treinamento funcional, antes utilizado na fisioterapia para reabilitar o indivíduo para as suas atividades da vida diária (AVDS) através de exercícios, hoje ele está difundido pelo mundo todo. E a febre desta modalidade tomou conta das academias, clubes e parques.

Mas afinal o que é treinamento funcional?

Segundo D'Elia, treinamento funcional é puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar para fazer do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evolução constante.

O que determina a dinâmica de tudo que é feito são os objetivos, necessidades reais e o potencial de movimento de cada atleta ou aluno. O desafio do profissional é pensar de forma sistêmica, na medida em que o caminho natural dos exercícios é trabalhar o corpo globalmente.

O treinamento funcional quando corretamente aplicado fornece uma variedade de estímulos e benefícios adicionais, que as outras modalidades não conseguem atingir. Pois a maioria dos movimentos do cotidiano ou de gestos esportivos envolvem ações multiarticulares e multiplanares, exigindo padrões dinâmicos que necessitam transferência de forças entre as extremidades superiores e inferiores do corpo.

Então podemos dizer que treinamento funcional no geral serve para treinar o corpo nas funções para o qual ele é originalmente desenhado. Para a reabilitação, serve para condicionar o paciente para retornar as suas atividades da vida diária. Para o atleta, é uma estratégia de treino com foco no estímulo constante de padrões de movimento para o aprimoramento de sua performance. E para a pessoa dita “comum” envolve treinar o corpo para as atividades do seu dia a dia.

MENS SANA IN CORPORE SANO

A citação em latim é bem conhecida e significa “uma mente sã em corpo são”. Derivada da Sátira X do poeta romano Juvenal

Agora vamos as atividades: Folha de respostas anexo.

1) Defina treinamento funcional

2) Para quais finalidades podem ser usados o treino funcional (função).

3) Qual a **PRINCIPAL** adaptação fisiologica (Interna do corpo) ocorre com o funcional

4) Qual dinâmica do treino funcional

5) Cite 5 movimentos do treino funcional

6) Quais os beneficios de quem o pratica

7) Qualquer pessoa pode praticar treino funcional?

8) Qual (is) equipamento (s) são utilizados no treino funcional

9) O treino funcional é uma modalidade coletiva ou individual? Explique.

10) De sua opinião sobre o assunto

Ponto extra: Se desejar escolha um movimento e reproduza em vídeo ou foto.

Boa atividade a todos.