# EDUCAÇÃO

# FÍSICA

**Apostila para Estudos de Revisão 8º e 9º Ano**

## LUTAS MAIS PRATICADAS NO BRASIL

As artes marciais ganharam um grande espaço no Brasil de alguns anos para cá. O exercício possibilita um maior desenvolvimento físico e mental, oferecendo aos seus praticantes uma filosofia de vida.

As lutas sempre se fizeram presentes em nossos realidade, tem a ver com respeito, hierarquia e disciplina, mesmo em lutas mais agressivas como MMA.

Muitas habilidades são adquiridas com a pratica de lutas diversas sendo especificas em cada uma de suas modalidades, destacamos aqui algumas das principais lutas praticadas no Brasil.

JUDÔ, JIU JITSU BRASILEIRO (BJJ), MUAY THAI, CAPOEIRA, BOXE. E agora também entrando contudo o MMA.

## CONHECIMENTOS CORPORAIS (FISIOLOGIA DO EXERCICIO)

O termo fisiologia vem do grego "physis" = natureza, função ou funcionamento e "logos" = palavra ou estudo. Assim, a Fisiologia caracteriza-se como o ramo da Biologia que estuda as múltiplas funções mecânicas, físicas e bioquímicas dos seres vivos. Ela se utiliza dos conceitos da física e da química para explicar como ocorrem as funções vitais dos diferentes organismos e suas adaptações frente aos estímulos do meio ambiente.

Conhecer nosso corpo pode ajudar para obter saúde, não somente na atividade Física mas também nas atividades do seu dia a dia.

O entendimento do nosso sistema neuromuscular é a chave para entender de que forma o nosso cérebro controla os movimentos dos músculos esqueléticos. Todas nossas ações voluntárias ou não tem a ver com a combinação cérebro/músculos.

Ao olharmos para dentro do nosso corpo, poderemos entender melhor todas as ações e reações do movimento humano.

## ESPORTES COMPLEMENTARES - ESGRIMA

Movimentos rápidos e reflexos apurados são as principais habilidades da Esgrima. Era utilizada pelos nossos ancestrais como forma de combate, uma vez que, seu significado é de um confronto portando armas brancas. A origem do esporte é caracterizada pela necessidade da caça e sobrevivência entre os povos.

Os primeiros registros da modalidade foram no século XVI, no Egito e na Grécia, com armas feitas de metal. Quando a espada chegou nas mãos dos Romanos, foram modificadas, tornando-se mais espessas e menores no comprimento. Hoje usada apenas como esporte e não mais como defesa ou luta.

## TRP E CALISTENIA

O TRP (TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS) são exercícios resistidos ou exercício contra a resistência. Os exercícios com peso compõem a base de treinamento do culturismo (musculação de competição) e dos levantamentos de peso (básico e olímpico), além de servir como base para preparação de atletas de diversas outras modalidades. Além de proporcionar o aumento de massa muscular, os exercícios com peso estimulam a redução de gordura e o aumento de massa óssea, levando à mudanças extremamente favoráveis na composição corporal.

Os exercícios com pesos constituem, uma das mais importantes e completas formas de preparação física. Uma das características mais marcantes é a facilidade de adaptação a condições físicas de cada pessoa, possibilitando o treinamento de pessoas extremamente debilitadas. O TRP é uma atividade ao alcance de todos e que, basicamente, é um conjunto de técnicas que, com o uso de pesos, provoca a adaptação do corpo".

O treinamento apenas com o peso corporal é chamado de calistenia. Por permitir que a pessoa execute em qualquer lugar atividades físicas variadas e para todos os grupamentos musculares, proporcionando grande gasto calórico e mesmo redução dos percentuais de gordura.

Apesar de ter exercícios que exigem muita força e condicionamento como alguns movimentos na argola e a bandeira humana, o treinamento calistênico também possui movimentos básicos (flexão, prancha e agachamento, por exemplo), que podem ser adaptados para qualquer nível de aptidão física, o que torna o método bem democrático, ou seja, qualquer pessoa, de qualquer idade pode fazer

Exercício de calistenia pode ajudar nas tarefas do seu dia a dia

## GINÁSTICA

A ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, a partir dos exercícios físicos feitos pelos soldados, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo.

A ginástica geral ou ginástica localizada é uma série de exercícios, com grande número de repetições, onde se trabalha grupos musculares diferentes. Esta é uma das modalidades mais requisitadas nas academias. A ginástica fortalece os músculos, melhora a coordenação motora, aumenta a capacidade cardiorespiratória.

A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) é um esporte em que os atletas devem executar uma rotina de técnicas, com acompanhamento musical, com duração aproximada de 1 minuto e 45 segundos a 2 minutos , A série de exercícios deve conter movimentos ou técnicas que abranjam as diferentes capacidades físicas, tais como: força, flexibilidade, coordenação e resistência, com dinamismo e expressão, envolvendo força estática, força dinâmica, flexibilidade e salto

Movimentos mais usados na ginastica de academia polichinelos, afundo lateral, saltar ou saltitar, elevação dos joelhos, corrida, chutes e andar

A Ginástica Aeróbica também em academia surgiu como uma ótima forma de praticar exercícios físicos para o público em geral, no final da década de 80. Em seguida passou a ser um esporte competitivo de alto-nível, marcando presença nas academias e tornando-se mania nacional.

## Saúde Mental e Atividade Física

As atividades físicas têm efeitos positivos para ossos, músculos e articulações, coração e pulmões, desenvolvimento neuromuscular, manutenção de um peso corporal saudável, mas também trazem benefícios psicológicos ajudando a proteger e controlar os sintomas e ansiedade e depressão. Uma vez que a prática de atividade física aumenta o nível de serotonina no cérebro, E não é preciso que façam atividades de alta intensidade.

**Atenção: lembre-se de que estamos em uma pandemia**

Como estamos no contexto da pandemia global de covid-19, é preciso pesar os prós e contras da manutenção dessa atividade fora de casa. A boa notícia é que muitas atividades físicas podem ser feitas em casa - como práticas de alongamento, polichinelo, agachamento, pular corda ou fazer yoga, por exemplo. Há também várias iniciativas criativas para manter a atividade mesmo com o isolamento social, como correr na varanda ou no próprio quintal.

Como os exercícios físicos controlam e previnem ansiedade e depressão?

- São responsáveis pela liberação de hormônios que causam sensações de prazer e bem-estar.
- Ajudam a mudar o foco e deixar pensamentos ruins de lado.
- Aumentam a confiança, se associados a objetivos pequenos ou grandes
- Aumentam oportunidades de interação social, mesmo que à distância.
- Fornecem estratégias que ajuda ajuda melhorar habitos que podem ser prejudiciais.
- Proporcionam sono de qualidade.

## SAÚDE ALIMENTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA

Já de nosso conhecimento que atividade física é benefica à saúde como estamos passando mais tempo em casa torna-se primordial adicionar à nossa rotina hábitos saudáveis que possibilite curtivar práticas beneficas no panorama físico e também nutricional.

Diferentes alimentos ou suplementetos estão sendo vendidos com a promessa de proporcionar uma melhora considerável no sistema imunológico das pessoas, será eles realmente necessários para ter uma boa imunidade? A imunidade é um dos pilares é a alimentação equilibrada. Leva a ter essa codição

Alguns nutrientes estão diretamente ligados à imunidade, como:

Vitamina A – encontrada em alimentos alaranjados (mamão, cenoura, manga e abóbora), vegetais escuros (escarola, couve, espinafre, rúcula etc) e até na batata doce. Para atingir a recomendação desta vitamina, não são necessárias altas ingestões. Apenas uma fruta fonte e de 2 a 3 colheres (sopa) de cenoura e/ou verdura verde escura por dia são suficientes.

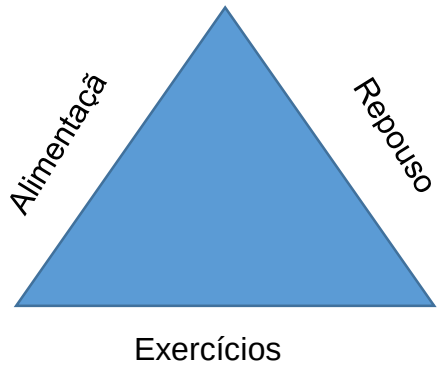
Vitamina C – presente nas frutas cítricas (laranja, limão), acerola (uma das melhores fontes), goiaba, caju, entre outros. Basta ingerir 1 porção destas frutas diariamente para garantir o que o corpo precisa.

Vitamina D – é encontrada em peixes, leite e derivados e alimentos fortificados. Mas a maior fonte é o sol. É importante tomar sol, de preferência diariamente, cerca de 10 minutos diários, deixando partes do corpo expostas (pernas, braços). A vitamina D é estocada no corpo, garantir a exposição em dias ensolarados cria o estoque desta vitamina no corpo para o inverno.

Vitamina E, Zinco e Selênio – podem ser encontrados no amendoim e oleaginosas como castanhas e nozes, recomenda-se um pequeno punhado destes alimentos por dia para suprir as necessidades do organismo. As sementes de girassol e abóbora também são excelentes fontes e podem ser trituradas e adicionadas às preparações.

O abacate e os óleos vegetais são fontes também de vitamina E e assim como as oleaginosas, pequenas quantidades atendem às recomendações nutricionais. O zinco está presente nos alimentos fontes de proteínas, sendo a soja, os feijões e oleaginosas as melhores fontes vegetais. É importante não exagerar nas oleaginosas, pois são calóricas.

Mantenha o equilibrio:




Dê atenção à alimentação - Descontamos a ansiedade de diversas formas, portanto, ao iniciar uma refeição, preste atenção na alimentação, coma devagar e mastigue bem os alimentos. Isso vai te dar uma maior sensação de saciedade.

Em tempos de restrições fica dificil manter e principalmente conservar hábitos salutares. Estamos em constante batalha contra inimigos invisiveis que fazem com que percamos o foco da rotinas e disciplina de bons hábitos e esses inimigos são nossos próprio sentimentos/pensamentos.

Exercite-se. Se quiser obter o controle das reações da mente e do corpo, faça uso dos exercícios.

Algumas dicas podem ajudar:

a. **Diga não a Estimulantes** - evite álcool, bebidas com cafeína, chás verdes e cigarros
b. **Ambiente** - durante as refeições, fuja de ambientes agitados,
c. **Desvie o foco** - não desconte a ansiedade nos alimentos.
d. **Concentração** - deixe a respiração completa e profunda.
e. **Autoconhecimento** - veja suas fraquezas, autoconhecimento ajuda melhorar a ansiedade.
f. **Beba chá** - Os chás que contêm substâncias sedativas suaves também ajudam no autocontrole.

## CORRIDA DE ORIENTAÇÃO

Definição:

A Corrida de Orientação, ou simplesmente ORIENTAÇÃO é uma moderna modalidade desportiva que usa a própria natureza como campo de jogo. É um desporto em que o praticante tem que passar por pontos de controle (PCs) marcados no terreno, no menor tempo possível, com o auxilio de um mapa e de uma bússola.

O início da competição:

Na partida, cada praticante recebe um mapa onde estão marcados pequenos círculos que correspondem aos PCs, que são materializados no terreno por “prismas” (quadrados de 30 cm de lado em tecido, metade na cor laranja e metade na cor branca), que estão acompanhados de um pequeno picotador. Recebe também um cartão de controle onde comprova a sua passagem por cada PC através da marca (picote) feito com o auxílio do picotador.

O mapa de Orientação: do local onde será realizado

O percurso de orientação: marcando o trajeto

As características do esporte: desporto Orientação é escolher e seguir a melhor rota por um terreno desconhecido contra o relógio. A escolha do itinerário entre os PCs é uma opção do próprio praticante.Cada PC é uma meta a ser atingida e simultaneamente, a partida para um novo desafio.

As regras básicas

- Passar por todos os pontos de controle; na seqüência estabelecida.
- Marcar corretamente o cartão de controle;
- Preservar a natureza.

As modalidades

As regras oficiais do esporte orientação regulam as seguintes modalidades:

1) Orientação Pedestre: é uma modalidade de resistência, em que o competidor utiliza um mapa e uma bússola durante o seu deslocamento a pé.
2) Orientação em Bicicleta (MTB-O): nesta modalidade, utilizando o mapa e a bússola, o competidor faz seus deslocamentos com uma bicicleta.
3) Orientação em Ski: é uma modalidade de inverno, onde utilizando o mapa e a bússola, o competidor desloca-se com esquis para neve.
4) Trail Orienteering (Orientação para portadores de necessidades especiais motoras): é uma modalidade voltada para os portadores de necessidades especiais e baseia-se na interpretação precisa do mapa.