

Fase III

SELECIONA OS EXERCÍCIOS

Observa esta bateria de exercícios (20 exercícios) proposta pelos alunos do 1D e escolhe aqueles que achares mais convenientes para realizares o teu treino.

Nome	Esquema	Músculos	Nome	Esquema	Músculos
Abdominais			Escalada ou Montanha (esq. e dta)		
Abdominais inferiores (esq. e dta)			Flexões de braços		
Abdominais com toque no calcanhar			Joelhos ao peito		
Agachamentos			Lunges (esq. e dta)		
Agachamento com um apoio			Lunges laterais		
Agachamento com saltos			Polichinelos ou jumping jacks		
Burpees			Posição de sentado		
Calcanhares atrás			Prancha		
Correr no mesmo sítio			Prancha dorsal		
Dorso lombares			Saltos a tocar com as mãos no solo		

NOTA IMPORTANTE:

Na bateria de exercícios, na coluna dos grupos musculares, não estão indicados todos os grupos musculares que esse exercício desenvolve, mas sim a maior preponderância muscular de cada um dos exercícios.

Prepara agora todo o material necessário, ouve música para te ajudar a motivar no exercício físico (muitos estudos chegaram à conclusão de que ao ouvir música durante a realização de exercícios físico atinge-se um melhor desempenho comparativamente a não ouvir música, especialmente músicas com um ritmo superior a 120 bpm) e garante que tens água por perto.

Fase IV

REALIZA O TREINO

PASSEMOS À PRÁTICA

Deverás agora executar o plano de treino que construístes.

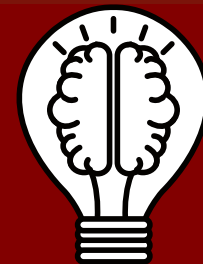
- Executa os exercícios de aquecimento de forma adequada e na sequência planificada.
- Executa os exercícios prescritos no teu plano de treino na sequência definida, realizando-os com a intensidade adequada
- Executa os exercícios de retorno à calma na forma adequada e na sequência planificada.

EXEMPLO DE UM CIRCUITO DE TREINO

Elaborado e planeado pelos alunos do 1D

Parte Inicial				Escolhe 4 exercícios	
Aquecimento				Carga	
				Ex1	30s
				Ex2	30s
				Ex3	30s
Polichinelos	Calcanhares atrás	Polichinelos frontal		Descanso entre ex.	15s
Alongamentos				Carga	
				Ex1	30s cada perna
				Ex2	30s cada perna
				Ex3	30s cada perna
				Ex4	30s cada braço
Alongamento da zona anterior da coxa	Alongamento da zona posterior	Alongamento lateral	Alongamento do braço lateralmente e à frente	Descanso entre ex.	5s
Parte principal				Método Tabata (Escolhe 8 exercícios)	
				Carga	
				Ex1	20"
				Ex2	20"
				Ex3	20"
				Ex4	20"
Agachamentos	Burpees	Correr no mesmo sítio	Posição de sentado	Descanso entre ex.	10"
				Carga	
				Ex1	20"
				Ex2	20"
				Ex3	20"
				Ex4	20"
Joelhos	Escalada	Joelhos ao peito	prancha	Descanso entre ex.	10"
Parte final				Escolhe 4 exercícios	
Alongamentos				Carga	
				Ex1	30s
				Ex2	30s
				Ex3	30s
				Ex4	30s
Extensão do corpo	Flexão do tronco à frente	Mobilidade do tronco e da cabeça		Descanso entre ex.	

Projeto de Articulação de Desporto e Estudo do Movimento



CRIA...O TEU PLANO DE TREINO

20 exercícios para o teu plano de treino



Sugerido pelos alunos do 1D
Articulação Desporto/Estudo do Movimento
Ano letivo 2020/21

1D
Curso Técnico de Desporto
2020/21
Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende, Cinfães

Fase I

DEFINE O PROBLEMA



VERIFICA O TEU NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA

- Observa o teu relatório de aptidão física FITescola e verifica quais os resultados que obtivestes nos testes de aptidão física de acordo com os indicadores: precisa melhorar, zona saudável e perfil atlético.



DEFINE OBJETIVOS

Deves procurar definir objetivos considerando que estes devem ser específicos, precisos, realistas, mas desafiantes e flexíveis.

Assim com base na tua avaliação da aptidão física e com as tuas pretensões escolhe um ou mais dos objetivos que se listam:

- Melhoria da aptidão física geral;
- Melhoria da aptidão física específica (aptidão aeróbia, aptidão neuromuscular)



ESCOLHE O MÉTODO DE TREINO

Deves escolher o método de treino que vai depender do tipo de objetivo individual definido e ainda da motivação pessoal. Dos vários métodos de treino existentes, aconselhamos (para o poderes fazer com o menor número de recursos possível), a optar por um destes dois:

Método de treino calisténico (Que usa o peso do próprio corpo como resistência.)

Método de treino funcional (Treino baseado nos 7 principais padrões de Movimento)

Fase II

PLANEIA O TREINO - FASES



PARTE INICIAL

No aquecimento deverás utilizar exercícios, realizados antes da atividade física principal, com 3 componentes principais: atividade aeróbica de baixa intensidade, mobilização musculo-ligamentar-articular e realização de habilidades motoras básicas. Escolhe 4 exercícios para realizares o aquecimento (entre 5 a 10 minutos). Agora escolhe 4 alongamentos para realizares a tua sessão de flexibilização geral e mobilização articular (entre 20 a 30 segundos em cada alongamento para cada músculo).



PARTE FUNDAMENTAL

Nesta parte irás utilizar o método Tabata que é um método de treino intervalado de alta intensidade. O treino tabata em si tem uma duração total de 4 minutos, com 20 segundos realizando o máximo de repetições do exercício que conseguires e 10 segundos de descanso. Esse procedimento deve ser repetido por 8 vezes. Como já tens a carga definida e os intervalos entre cada exercício só tens que te preocupar em escolher os exercícios que queres realizar tendo em conta o teu objetivo individual.



PARTE FINAL

Se, antes de entrarmos em ação através de um trabalho muscular, sabemos que é vital aquecer, importa também não esquecer que, após o principal esforço, é fundamental saber “arrefecer” o organismo para, assim, se poder recuperar mais rapidamente. Esta fase desenvolve sobretudo a Flexibilidade. Escolhe 4 alongamentos para realizares a tua sessão final de flexibilização geral e mobilização articular (entre a 20 a 30 segundos em cada alongamento para cada músculo) com um progressivo retorno à calma.

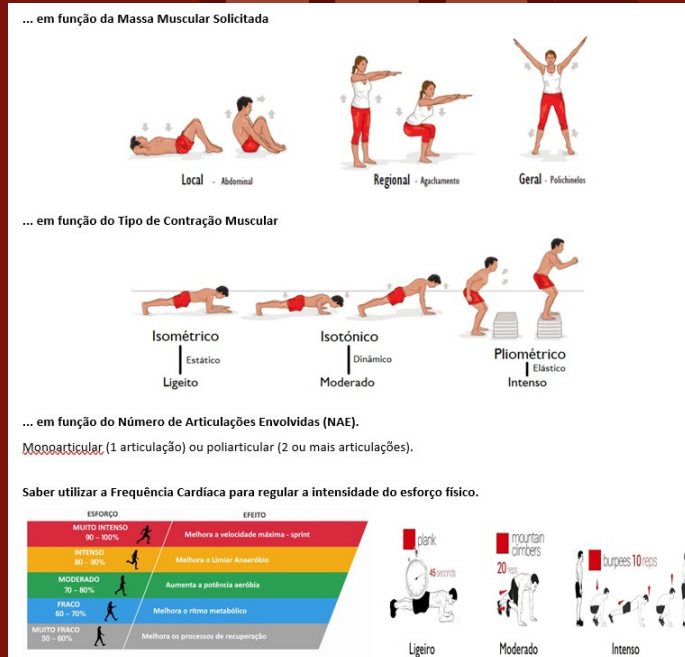
Fase II

PLANEIA O TREINO - EXERCÍCIOS

COMO ESCOLHER OS EXERCÍCIOS

- Deves solicitar sucessivamente ≠ grupos musculares;
- Alternar ≠ unidades funcionais
(Ex: 1 – Pernas + braços + Tórax | 2 – Core (abdómen) e pernas | 3 – Ombros | 4 – Pernas + Tórax | 5 – Braços | 6 – Core);
- Alternar a sequência de Exercícios Gerais
(Int. elevada) – Regionais (Int. Média) – Locais (Int. baixa)

Finalidade: Variações de intensidade e alternância entre a solicitação metabólica geral intensa com exercícios de solicitação metabólica baixa, mas com envolvimento muscular mais localizado).



NÃO TE ESQUEÇAS!

Deves solicitar sucessivamente diferentes grupos musculares
Alternar diferentes unidades funcionais
Alternar a sequência de Exercícios Gerais (Intensidade elevada) – Regionais (Intensidade Média) – Locais (Intensidade baixa)