

<b>Estudante:</b>			
<b>Turma:</b>	<b>Turno:</b>	<b>Data de Aplicação:</b>	<b>2º Bimestre</b>
<b>Prof(a). Marcio dos Santos Dantas Junior</b>			

### Lista de atividade

O circuito funcional é basicamente o que seu nome expressa: uma série de exercícios funcionais realizada num percurso. Geralmente, estabelecemos um número de repetições para cada exercício ou um tempo para o aluno realizá-los. Quando o tempo esgotar ele precisa passar para o próximo rapidamente. Os exercícios que usamos no circuito funcional são chamados de estações. Elas devem estar marcadas no ambiente da aula para que o aluno consiga identificar cada uma. Cada estação pode ser um espaço separado para o exercício livre, um colchonete ou pedaço de tatame, cones, uma escada de agilidade ou até halteres. Tudo depende da criatividade do instrutor e do exercício desejado.

### Benefícios do treino em circuito.

- ✓ Melhora a postura;
- ✓ Melhora do equilíbrio muscular;
- ✓ Melhora do desempenho nos esportes;
- ✓ Controle do peso corporal;
- ✓ Diminuição de lesões;
- ✓ Melhora na eficiência dos movimentos;
- ✓ Maior estabilidade da coluna vertebral;
- ✓ Melhora do equilíbrio estático e dinâmico;
- ✓ Desenvolvimento da consciência sinestésica (sensação do movimento);
- ✓ Melhora das qualidades físicas com equilíbrio;
- ✓ Força;
- ✓ Coordenação motora global, fina;
- ✓ Resistência central e periférica (cardiovascular e muscular);
- ✓ Lateralidade;
- ✓ Flexibilidade
- ✓ Propriocepção:(qualquer informação postural, posicional, encaminhada ao sistema nervoso central pelos receptores encontrados em músculos, tendões, ligamentos, articulações ou pele).

### Como funciona:

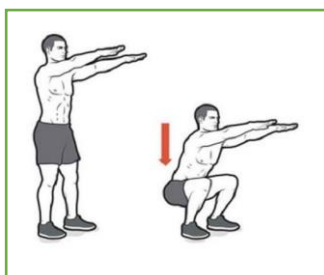
**O treinamento funcional desenvolve uma série de exercícios que incluem e integram as seguintes características:**

- Quanto maior a especificidade e a semelhança do exercício com a atividade que executa, maior será a transferência de ganhos para o objetivo final.
- A instabilidade é usada para que o indivíduo aprenda a agir rapidamente para recuperar o equilíbrio.
- Movimentos primários como agachar; avançar; abaixar; puxar; empurrar; girar e levantar, são usados como base para realizar os movimentos mais sofisticados e necessários às atividades do indivíduo.

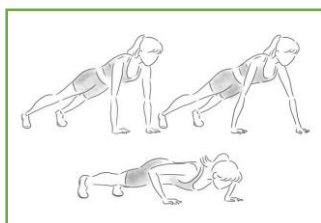
- O treinamento baseia-se na combinação dos movimentos básicos de locomoção, estabilidade, manipulação e consciência do movimento.
- Aprimoramento das habilidades de força, equilíbrio, resistência, coordenação motora, flexibilidade, velocidade e postura.
- Os exercícios utilizam apoios nos pés ou nas mãos, multiarticulares, multiplanares e integrados.

### Atividades

1- Em relação aos exercícios a seguir dê o nome correto a cada um:



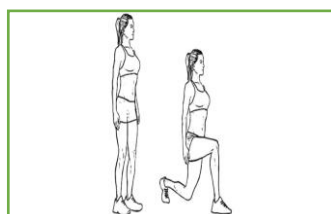
---



---



---



---

2- Cite 5 benefícios que o treinamento funcional pode ajudar em nosso desenvolvimento.

---

---

---

---

---

3- De acordo com o texto, como podemos montar os treinos de funcional? Quais estações podemos colocar?

---

---

---

---

---

4- Além de fazer exercícios para emagrecer, quais outros fatores que nos ajudam a manter o nosso peso e a saúde em dia?

---

---

---

---

---

5- Agora é sua vez de fazer um breve texto me contando sua evolução em nossos treinos funcionais que realizamos na escola e na aula remota. (Mínimo 5 linhas)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**“O exercício físico não muda só seu corpo.**

**Muda sua mente. Sua forma de agir.**

**Seu jeito de pensar”**

**Prof.: Marcio Dantas Junior.**