

Escola Antônio Amâncio de Melo Bastos
Educação Física Escolar
Professor Alexandre Lima

Resumo – 7º Ano
Ginástica de Condicionamento Físico

A **Ginástica de Condicionamento Físico** é uma modalidade que reúne exercícios planejados para melhorar o funcionamento do corpo, promovendo saúde, qualidade de vida e bem-estar. Seu principal objetivo é desenvolver as capacidades físicas necessárias para realizar com facilidade as atividades do dia a dia, como caminhar, correr, subir escadas, carregar objetos e praticar esportes.

Antes de iniciar qualquer atividade física, é fundamental realizar o **aquecimento**. O aquecimento prepara o corpo para os exercícios, aumenta gradativamente a temperatura corporal, melhora a circulação do sangue, ativa os músculos e as articulações e reduz o risco de lesões durante a prática.

Durante as aulas, são realizados diferentes exercícios que ajudam a desenvolver importantes capacidades físicas, como:

- A. **Força:** capacidade dos músculos de vencer ou suportar uma resistência.
- B. **Resistência:** capacidade de realizar atividades por mais tempo sem sentir muito cansaço.
- C. **Flexibilidade:** capacidade de movimentar as articulações com boa amplitude.
- D. **Agilidade:** capacidade de mudar rapidamente a direção dos movimentos.
- E. **Velocidade:** capacidade de executar movimentos em pouco tempo.
- F. **Coordenação motora:** capacidade de controlar os movimentos do corpo com precisão.
- G. **Equilíbrio:** capacidade de manter o corpo estável em diferentes posições.

Essas capacidades são importantes não apenas para a prática esportiva, mas também para melhorar o desempenho nas atividades cotidianas e prevenir problemas de saúde.

Durante as aulas de Educação Física, é indispensável seguir as orientações do professor, respeitar os colegas, utilizar corretamente os materiais e cumprir as regras de segurança. Essas atitudes tornam a prática mais segura, organizada e agradável para todos.

A prática regular da Ginástica de Condicionamento Físico ajuda a fortalecer os músculos e os ossos, melhora o funcionamento do coração e dos pulmões, auxilia no controle do peso corporal, reduz o estresse, aumenta a disposição e favorece a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, contribui para o desenvolvimento da disciplina, da responsabilidade e da perseverança, qualidades importantes para a vida escolar e pessoal.

O que aprendemos?

1. A Ginástica de Condicionamento Físico melhora a saúde e o condicionamento físico.
2. O aquecimento é uma etapa importante para preparar o corpo e prevenir lesões.
3. A prática desenvolve força, resistência, flexibilidade, agilidade, velocidade, equilíbrio e coordenação motora.
4. É essencial respeitar as regras, os colegas e as orientações do professor.
5. A prática regular favorece a saúde, a qualidade de vida e hábitos mais saudáveis ao longo da vida.