

Atividade Aeróbica

Objetivos e conteúdo dessa aula

Nessa proposta as alunas irão:

1) Aprender conceitos básicos sobre atividade aeróbica e como incorporá-las em suas vidas.

Materiais necessários

- 1) Exemplos de atividades aeróbicas
- 2) Espaço físico
- 3) Relógio
- 4) Música (opcional, mas recomendado)
- 5? Calculadora (opcional)

Preparação prévia

Exemplos de atividades aeróbicas tanto de modalidades específicas quanto do cotidiano

Tempo necessário

De 20-30 minutos no total

Introdução

1. Reúna as alunas em roda para uma conversa.
2. Pergunte se alguém sabe explicar o que é atividade aeróbica. E aproveite os exemplos que as meninas descreverem. Se possível, vivencie na prática alguma das sugestões das alunas.
3. Convide-as para sentir a pulsação cardíaca no punho ou no pescoço. Nesse primeiro momento, apenas foque na sensação da percepção da frequência cardíaca antes e após a atividade.
4. Caminhe pelo espaço em diferentes velocidades, explorando as intensidades leve, moderada e vigorosa, e fazendo paradas surpresas para sentir os batimentos cardíacos e utilizando o teste da conversação. Explique que enquanto praticamos uma atividade e conseguimos manter uma conversação sem dificuldade a intensidade equivale a leve, e quando há muita dificuldade, está vigorosa.
5. Use caminhada, corrida, ou música, para tornar a atividade lúdica.
6. Sente em círculo para uma breve discussão.

Discussão

1. Peça às meninas que compartilhem o que elas compreenderam. Sugestões de perguntas para incentivar a discussão:

Quantas vezes por semana é recomendado o treinamento aeróbico para a saúde?

Quais são outros exemplos de atividade aeróbica?

Qual é a intensidade ideal?

2. Encoraje as meninas para tentar também praticar exercícios de flexibilidade pelo menos duas vezes por semana.

Informação sobre Atividade Aeróbica

O exercício físico aeróbico regular ajuda você a se sentir mais disposta, ajuda a prolongar sua vitalidade e sua saúde. Veja as sessões 1 e 3 no Manual das Meninas para mais informações sobre os benefícios das atividades aeróbicas.

Atividade aeróbica também é chamada de “cardio”.

Atividades “Cardio” incluem:

Dançar



Andar de Bicicleta



Patinar



Lutar



Caminhar



Atividade Aeróbica

Tente fazer as seguintes atividades e perceba as diferenças de intensidade (o quanto você está se empenhando nesta atividade) com uma companhia, em uma escala de 1-10, sendo 1 baixa intensidade (caminhar bem devagar) e 10 alta intensidade (você consegue ficar pouco nesta intensidade):

1 minuto: caminhe e fale

1 minuto: dar pulos

1 minuto: marche com ritmo dançante

1 minuto: aumente a velocidade da marcha, saltitando no lugar (estilo passo do *moonwalk* ou *shuffle* do street dance)

30 segundos: mexa-se o mais rápido que puder em qualquer movimento!

30 segundos: desacelere para recuperar



Uma vez terminado, caminhe ou escute as instruções do seu professor.

Informação sobre Atividade Aeróbica

F.I.T.T Cardio em sua vida!

Frequência: 3-6 dias por semana

Intensidade: Teste da fala

Tempo: 20-60 minutos por sessão

Tipo: tipo de exercício



Uma nota sobre a intensidade: Tenha certeza que a sua intensidade está certa. O teste da conversação é uma forma simples de avaliar o nível de intensidade. Se você consegue cantar, aumente o passo. Se você não consegue respirar, porque falta ar, reduza até conseguir respirar. Para a maioria dos treinos aeróbicos você vai querer permanecer no passo onde você consegue respirar fundo, sem perder o ar.

Atividade Aeróbica: frequência e tempo

Caminhe, fale e discuta:



Frequência: Para ter os benefícios da atividade aeróbica, procure fazer pelo menos 3 dias por semana. Fazer todos os dias também é bom, a dica é alternar as intensidades, se hoje treinou vigoroso, amanhã treine leve, e assim por diante.

Tempo: Você não precisa fazer toda a sua atividade aeróbica de uma vez só. Você pode de uma vez, de forma contínua, ou várias vezes com menos tempo, acumulando blocos de pelo menos 10 minutos ao longo do dia. Discuta com seu colega sobre o que você faz atualmente, e como pode aumentar o tempo fazendo seu coração bater mais forte! Analise suas rotinas diárias e veja se você se movimenta por pelo menos 10 minutos.



Atividade de Força

Objetivos e conteúdo dessa aula

Nessa proposta as alunas irão:

1) Aprender conceitos sobre treino de força e como incorporá-las na sua vida.

Materiais necessários

- 1) Exemplos de atividades de força
- 2) Espaço físico
- 3) Colchonetes (opcional, mas muito recomendado)
- 4) Música (opcional, mas muito recomendado)

Preparação prévia

Exemplos de atividades de força tanto de modalidades específicas quanto do cotidiano

Tempo necessário

20-30 minutos no total

Introdução

1. Investigue com as meninas quais são os exemplos de força que elas conhecem. Explore exemplos de exercícios físicos, esportes e atividades do cotidiano que envolvam o uso da força muscular.
2. Promova brincadeiras, de preferência, usando os exemplos das alunas. Se necessário, para incrementar, pratique as atividades previamente elaboradas, de forma lúdica, a fim de tornar o conhecimento uma diversão.
3. Sente em círculo para uma breve discussão.

Discussão

1. Peça às meninas que compartilhem o que elas compreenderam. Sugestões de perguntas para incentivar a discussão:
 - Quantas vezes por semana é recomendado treinar força para a saúde?
 - Quais são outros exemplos de atividades de força?
 - Quantas vezes você conseguiria se comprometer em treinar a sua força?
2. Encoraje as meninas para tentar também praticar exercícios de flexibilidade pelo menos duas vezes por semana.

Informação sobre o Treino de Força

O treino de força é uma boa maneira de cuidar dos seus músculos. Ajuda a estimular o metabolismo, a aumentar sua capacidade de executar tarefas que exigem força, protege seus ossos e articulações de lesões e permite que você seja forte! O treino de força vai prevenir a perda muscular que acontece naturalmente com o processo de envelhecimento.

Veja a sessão 3 do Manual das Meninas para mais informações.

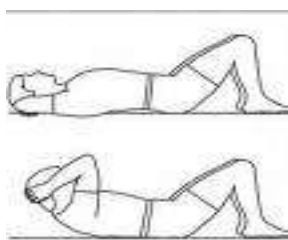
Materiais que podemos ter em casa: pesos livres, faixas elásticas, ou o seu próprio corpo.

Exemplos de treino de força: supino, flexão de braço, abdominais, prancha, exercícios de instabilidade com a bola, agachamento e afundo.

Atividade de Treino de Força

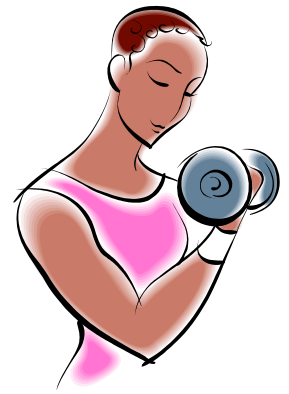
A seguir alguns exemplos de treino de força que usa o próprio corpo como resistência para desafiar seus músculos. Você pode fazê-los em qualquer lugar!

Flexão: com o rosto voltado para o chão, posicione suas mãos um pouco afastadas dos seus ombros. Segure seu corpo utilizando os músculos do seu abdômen na direção da coluna, mantendo o corpo alinhado. Posicione seus joelhos no chão com os pés cruzados. Abaixar o corpo, sem elevar os ombros, vá o mais baixo que puder. Se for muito difícil para você, faça o mesmo movimento contra a parede. Se for muito fácil, apoie os dedos dos pés e retire os joelhos do chão. Repita de 5 a 10 vezes.



Abdominais: deite-se de costas no chão, posicione os pés no chão com os joelhos flexionados. Usando seus músculos abdominais, levante seu corpo em direção aos joelhos. Empurre sua barriga em direção a sua coluna e retire os ombros do chão. Cuide para que a força seja do abdômen e não do seu pescoço. Repita de 10 a 15 vezes.

Informação sobre Treino de Força



F.I.T.T Treino de força na sua vida!

Frequência: 2-3 dias por semana

Intensidade: 1-3 vezes de 8 a 15 repetições

Tempo: Variável, de acordo com seu ritmo

Tipo: tipo de exercício

A última série deve parecer muito difícil. Observe a resistência mais adequada a você, na qual você sinta ser o melhor nível para o número de repetições que você quer fazer. Aumente a resistência conforme seus músculos ficarem fortes.

De um intervalo de um dia aos músculos que você trabalhou.

Atividade de treinamento de força - Parte II

Abdominais oblíquos: Posicione-se como nos abdominais explicado anteriormente, porém alterne os lados, trazendo seus ombros ao encontro do joelho oposto. Repita 5 vezes de cada lado.



Afundo: em pé, pés paralelos, ombros e pernas alinhados. Dê um passo à frente, e projete seu corpo para baixo, aproximando seu joelho do chão, conforme a figura. Foque na sua perna de trás, deixe seu calcanhar fora do chão. Esforce-se para fazer o movimento apenas para cima e para baixo. O pé da frente deve ficar atrás do seu pé. Repita 15 vezes. Alterne as pernas.



Agachamento: pernas afastadas, alinhadas com os quadris e pés paralelos. Flexione seus joelhos, projetando seus quadris para trás, como se fosse sentar numa cadeira baixa. Cuide para nunca descer além da altura dos joelhos. Faça um movimento de “empinar o bumbum”. Projete seu quadril para trás e para baixo. Depois retorne à posição inicial. Repita 20 vezes.

Atividade de Força

Objetivos e conteúdo dessa aula

Nessa proposta as alunas irão:

- 1) Aprender conceitos básicos sobre flexibilidade e como incorporá-las na sua vida.

Materiais necessários:

- 1) Exemplos de atividades de flexibilidade
- 2) Espaço físico
- 3) Música (opcional, mas muito recomendado)

Preparação prévia

Exemplos de atividades de força tanto de modalidades específicas quanto do cotidiano

Tempo necessário

20-30 minutos no total

Introdução

1. Investigue com as meninas quais são os exemplos de alongamentos que elas conhecem. Explore exemplos de exercícios físicos, esportes e atividades do cotidiano que envolvam o uso da flexibilidade.
2. Promova brincadeiras, de preferência, usando os exemplos das alunas. Se necessário, para incrementar, pratique as atividades previamente elaboradas, de forma lúdica, a fim de tornar o conhecimento uma diversão.

Sente em círculo para uma breve discussão.

Discussão

1. Peça às meninas que compartilhem o que elas compreenderam. Sugestões de perguntas para incentivar a discussão:
 - O que é flexibilidade?
 - Por que é importante treinar a flexibilidade?
 - Quais são outros exemplos de treinamento de flexibilidade que você conhece?
2. Encoraje as meninas para tentar também praticar exercícios de flexibilidade pelo menos duas vezes por semana.

Informação sobre Flexibilidade



Flexibilidade é uma capacidade física que permite movimentos amplos e alongados dos seus músculos, ligamentos, e tendões, sem dor ou dificuldades. A forma mais simples de aumentar a flexibilidade é alongar! Você também pode tentar treinar a flexibilidade com yoga, pilates, dança, e artes marciais, que são tipos de atividades físicas com grande ênfase na flexibilidade.

Os benefícios regulares do treinamento de flexibilidade são a redução do risco de lesão, aumento da mobilidade da articulação (essencial para a prática da maioria dos esportes e atividades), e redução da dor associada com o estresse ou exercício. Está com dor? Alongue-se. Estressado? Alongue-se. Precisa de uma pausa? ...você entendeu a ideia... **ALONGUE-SE!!!**

Veja a sessão 3 do Manual das Meninas para maiores informações.

Atividade de Flexibilidade

Alcance os dedos dos pés: em pé, pés e quadril alinhados, desça seu tronco devagar com objetivo de alcançar seus pés. Vá o mais longe que puder, mas respeite o seu limite. Permaneça lá por 10 segundos. Respire fundo, solte sua cabeça, seus ombros, seus braços, suas mãos. Para retornar, flexione suavemente seus joelhos, e devagar, desenrole a coluna, mantendo cabeça, ombro e braços relaxados.



Alongamento da perna: apoie sua perna esquerda para trás, e alongue-a. Flexione a perna direita e incline o tronco para frente, mas mantenha o peso do seu corpo equilibrado em ambos os pés. Segure por 10 segundos. Depois, mantendo a posição empurre seu joelho esquerdo para frente.

Segure por 10 segundos. Repita com a perna direita.

Alongamento do peitoral: posicione suas mãos atrás do quadril e una os dedos. Eleve seus braços até sentir seu peitoral alongar. Segure por 20 segundos. Esse alongamento também pode ser feito apoiando o braço na lateral de uma porta, por exemplo.



Informação sobre flexibilidade

F.I.T. T Flexibilidade e alongamento na sua vida!

Frequência: Todo dia

Intensidade: Alongar até você sentir uma certa tensão, mas sem sentir muita dor

Tempo: 5-20 minutos

Tipo: tipo de exercício



Dicas para aumentar a flexibilidade:

- Alongue-se quando estiver aquecido.
- Segure o alongamento e respire fundo enquanto alonga. Quando expirar, aumente a amplitude do movimento. Repita por 2-3 respirações.
- Alongamento é mais do que somente estar ativo! Alongue quando você estiver estressado, após os estudos, e quando sentir que vai te fazer bem!

Atividade de Flexibilidade Contínua

Alongamento dos dorsais: inicie numa postura como se fosse sentar, joelhos flexionados, quadril voltado para trás, mãos ou cotovelos apoiados nos seus joelhos, como mostra a figura. Empurre sua barriga em direção à sua coluna e permita um movimento de arquear sua coluna lombar, alongando seus dorsais. Ajude com o movimento do quadril “empinando o bumbum” sem perder a força do abdômen. Segure por 5 a 10 segundos. Repita 5 vezes.



Alongamento lateral: mantenha seus pés paralelos e afastados na largura dos quadris. Eleve seu braço direito para cima e para a lateral esquerda. Mantenha a respiração fluído, seu braço elevado, sinta o alongamento da região lateral do seu tronco. Tente segurar por 20 segundos o alongamento e repita para o outro lado.



Postura do cachorro: esse exercício proveniente da yoga é um excelente alongamento quando executado corretamente. Inicie com uma posição de 4 apoios, mão e joelhos apoiados no chão. Solte o ar e levante seus joelhos do chão, empurrando seu quadril para cima, com o objetivo de criar uma posição com seu corpo semelhante a letra “V” invertido. Foque na sua respiração, mantenha seus pés apoiados no chão, inclusive os calcanhares. Segure por 30 segundos.



Princípio do F.I.T.T

SESSÃO DE CONSTRUÇÃO DE CONCEITOS BÁSICOS

Objetivos e conteúdo dessa aula

Nessa proposta as alunas irão:

- 1) Aprender conceitos do princípio FITT e como incorporá-los na sua vida.

Materiais necessários:

- 1) Papel e caneta
- 2) Sala de aula
- 3) Música (opcional, mas muito recomendado)

Preparação prévia:

Selecionar exercícios de força, flexibilidade e aeróbico para auxiliar os alunos, se necessário, na estruturação de uma aula completa.

Tempo necessário:

20-30 minutos no total

Introdução

1. Faça pequenos grupos de 3-4 meninas e peça que anote na folha FITT, sugestões de exercícios, frequência, intensidade e duração com base em todos os conteúdos desenvolvidos nas aulas anteriores.
2. Deixe a música de fundo enquanto as alunas discutem.
3. Promova a apresentação das propostas e faça as devidas alterações de acordo com as recomendações oficiais para a saúde.
4. Incentive-as a colocar em prática o que elas criaram ao longo da semana.

Discussão

1. Peça às meninas que compartilhem o que elas compreenderam. Sugestões de perguntas para incentivar a discussão:

Para que serve o FITT?

Como você pode variar a intensidade do exercício?

Informação F.I.T.T

Fique em forma usando os princípios do F.I.T.T!

O que significa F.I.T.T:



Frequência- quantas vezes por semana você treina

Intensidade- quão intenso é o treino

Tempo- quanto tempo está ativo durante o dia.

Tipo – qual o tipo de exercício feito durante o treino

O princípio F.I.T.T pode ser usado no planejamento seu treino de força, flexibilidade e exercício aeróbico. Veja as páginas 44 - 45 do Manual das Meninas exemplos de planejamento de cada tipo de atividade.

Para criar um hábito ativo, inicie de onde você está e vá aumentando o tempo, intensidade e frequência.

Atividade F.I.T.T

Aumentando a intensidade: Acrescente 1 minuto ao total!

1. Aumente a velocidade do seu movimento atual: Mude a velocidade do seu passo para uma corrida lenta ou intercale corrida com caminhada.
2. Marche no lugar. Enquanto você marcha, mantenha a respiração, eleve os joelhos, e mantenha um ritmo por 30 segundos. Depois, intensifique com saltinhos, impulsionando o corpo para cima a cada marcha por mais 30 segundos.
3. Forme dupla. Movimente suas pernas como se estivesse pulando com os braços junto ao corpo por 30 segundos. Depois acrescente o movimento dos braços por mais 30 segundos.
4. Troque de dupla e continue fazendo os saltos. Puxe seus joelhos em direção ao peito por 30 segundos e depois saltite levando os pés em direção aos glúteos por mais 30 segundos.

Como eu faço para me manter F.I.T.T?

Aumente sua FREQUENCIA todo mês. Acrescente outro dia de atividade física por semana, mas não mais do que 6 vezes na semana.

Varie sua INTENSIDADE trabalhando mais intensamente alguns dias, e pegando mais leve nos outros.

Aumente seu TEMPO em 5% por semana, mais de 60 minutos.

Algumas formas fáceis de aumentar a intensidade aos seus movimentos:

- Aumente a velocidade dos seus movimentos
- Aumente a resistência
- Sinta os músculos que você está exercitando



Atividade F.I.T.T contínua...

Caminhe com sua parceira enquanto lê o resto desta atividade sobre como adicionar intensidade as suas atividades.

Acrescente intensidade aumentando a inclinação ou resistência do seu movimento. Suba uma montanha, suba escadas, ou aumente a inclinação da esteira. Aumente a resistência por meio do aumento do peso no treino de força ou tentando percursos mais difíceis na esteira, bicicleta ou elíptico.



Comece a adicionar intensidade as suas atividades fazendo movimentos mais intensos de 30-60 segundos, retornando ao seu nível regular por 1-3 minutos. Repita 1-5 vezes. Isso se chama intervalo de treino.

Como você pode acrescentar intensidade as suas atividades rotineiras?

Desafios de ser ativo

SESSÃO DE CONSTRUÇÃO DE CONCEITOS BÁSICOS

Objetivos e conteúdo dessa aula:

Nessa proposta as alunas irão:

- 1) identificar as barreiras e as soluções para se engajar num estilo de vida ativo

Materiais necessários:

- 1) Papel e caneta
- 2) Sala de aula
- 3) Música (opcional, mas muito recomendado)

Preparação prévia:

Lista de possíveis barreiras e desafios a serem superados para a adoção de um estilo de vida ativo considerando a realidade do seu grupo de alunas

Tempo necessário:

20-30 minuto no total

Introdução

1. Faça pequenos grupos de 3-4 meninas e peça que anotem quais são as dificuldades que elas identificam como impedimento para a prática regular de exercícios.
2. Deixe a música de fundo enquanto as alunas discutem.
3. Promova a apresentação das barreiras e promova uma discussão para levantar soluções criativas.
4. Incentive-as a colocar em prática o que elas criaram ao longo da semana.

Discussão

1. Peça às meninas que compartilhem o que elas compreenderam. Sugestões de perguntas para incentivar a discussão:
 - Quais são as razões mais comuns que levam às pessoas a se exercitarem?
 - O que você pode fazer em 10 minutos que incremente seu nível de atividade física?
 - Quando você conseguiria praticar os 10 minutos de exercício?
2. Encoraje as meninas a se movimentarem por pelo menos 10 minutos em vários dias da semana.

“Desafios”

Quais são os seus desafios de ser ativo?

Cansada? Não gosta?

Não tem tempo? Entediante?

Começou agora a se exercitar?

Sem equipamento?

Tente o plano de 10 minutos!

Existem muitos desafios para ser ativo, mas você pode vencê-los! O plano de 10 minutos é uma boa forma de estimular o corpo e a mente. Tente nos dias mais cheios ou faça uma combinação de vários planos, e repita para um treino maior.

“Desafios”

Tente esse plano focado no treino de força.

Quando seus músculos ficarem cansados nos últimos 3 exercícios, descanse alguns segundos, e comece de novo!

1-minuto de afundo (alterne a perna)

1-minuto de agachamento (adicione um salto se quiser)

1-minuto de tríceps no banco

1-minuto de abdominal com pedalar de pernas

1-minuto de flexão de braço (no chão ou na parede)



Repita 1 vez a cada 10-minutos de treino!

Informações

O treino de 10 minutos é uma estratégia para lidar com vários desafios. Veja abaixo algumas ideias.

Ocupado? Faça 10-minutos por dia de treino

Cansado ou com preguiça? Faça um compromisso com você mesmo e se movimente por 10 minutos. Você pode parar ou continuar depois. Pense na energia que você está colocando no seu corpo.

Novo no mundo do exercício? Inicie com 10 minutos por dia e acrescente 10 minutos a cada semana. Essa é uma ótima estratégia para se movimentar com regularidade.

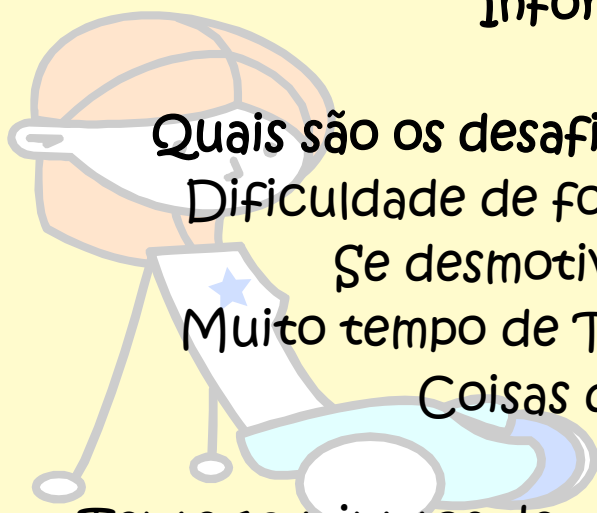
Lembre-se, todo mundo se depara com desafios para se tornar ativo. Veja a sessão 7 do Manual das Meninas para ter outras ideias para serem e se manterem ativas.

Atividades desafiadoras



Caminhe e converse ou movimente seu corpo (o quanto você quiser). Discuta com um colega sobre o quanto o plano de 10-minutos pode ser benéfico para aumentar sua energização corporal e relaxar.

Informações



Quais são os desafios de se tornar ativo?

Dificuldade de focar numa atividade?

Se desmotiva facilmente?

Muito tempo de TV, celular, Internet?

Coisas de menina?

Tente 10-minutos de algo que você goste e que movimente seu corpo! Escolha uma música que anime e dance!

Há muitas barreiras para vencer e se tornar ativa, mas você pode superar todas elas! O plano de 10 minutos é uma ótima alternativa para dar seu primeiro passo de conexão mente-corpo. Tente fazer nos dias mais atarefados ou somar blocos de 10 minutos ao longo do dia. Você ficará surpresa com o que conseguirá acumular ao longo de uma semana!

Atividades desafiadoras

Tente o plano de 10 minutos com o kickboxing!

5 minutos de kickboxing

(socos e chutes no ar)

1 minuto de soco com braço direito

1 minuto de soco com braço esquerdo

1 minuto de chute frontal (alterne as pernas)

1 minuto de chute lateral (alterne as pernas)

1 minute socos cruzados (alterne os braços)



Atividades desafiadoras

Use os treinos de 10 minutos como um primeiro passo para praticar um tempo maior de exercícios ou ainda faça vários blocos de 10 minutos ao longo do dia.

Também pode ser uma boa estratégia caso você esteja muito ocupada e tenha apenas um pouquinho de tempo para alguma atividade.

Escolha uma música que anime você e se movimente, sinta a música e a energia que pulsa em você. Divirta-se com o seu corpo! Você pode inventar a sua dança dentro do seu quarto do jeito que você quiser!



Caminhar e conversar com uma amiga sobre como colocar em prática o treino de 10 minutos também é uma ótima alternativa para trocar ideias. Dança? Kickbox? Dance? Kickbox? Treinos? Alongamentos? Escolha o que mais interessa para VOCÊ!

Informações

O treino de 10 minutos é uma estratégia para lidar com vários desafios que impedem o engajamento no estilo de vida ativo.

Cansado ou com preguiça? faça vários blocos de 10 minutos de uma atividade física prazerosa.

Coisas de menina? Se a TPM faz você se sentir cansada, irritada, inchada, ou muito insatisfeita, tente se exercitar por 10 minutos e consulte seu corpo após essa energização. Acredite ou não, mas exercitar-se é uma ótima opção para lidar com os sintomas da TPM.

Vidrada às telinhas? Se você está muito vidrada nas estrelas da TV, computador, celular, Internet, mídias sociais... repita o treino de 10 minutos pelo menos 3 vezes ou mais para se distrair cuidando do seu corpo e da sua mente!

Lembre-se, todo mundo enfrenta desafios para se tornar ativo. Veja a sessão 7 para várias ideias interessantes.