Quarentena em CASA

COLÉGIO SANTA DOROTÉIA

Educação Física

Professora: Ialy Rocha

Para ter uma boa saúde e bom funcionamento de todos os sistemas do nosso organismo, é necessário se alimentar muito bem, ou seja, mantenha uma dieta alimentar balanceada. Além disso, é importante se manter fisicamente ativo, para isso deve-se inserir atividades físicas em sua rotina semanal, o mínimo indicado são 3 vezes por semana, por pelo menos 30 a 40 minutos.

Este período de quarentena é um desafio, são muitos dias de ócio em casa e o ideal é que não passem por eles apenas em frente à uma tela seja do celular, tablet ou tv.

Para te ajudar montei este material com inspirações para que passem estes dias mais ativos.

Beijinhos!

ATIVIDADES PARA SEGUNDAS E QUARTAS.

OBS: Use um tênis, roupas confortáveis e hidrate-se.

Descanso de um minuto ao término de cada exercício.

Exercício 1: Agachamento

Fique de pé, com os pés levemente afastados (na largura dos ombros). Estique seus braços para frente, na altura dos ombros, de forma que fiquem paralelos ao chão. Mantenha seu tronco o mais vertical possível por todo o movimento, com a sua parte inferior das costas ligeiramente arqueada. Contraia o abdômen e abaixe o corpo, tanto quanto possível, empurrando seus quadris para trás, dobrando os joelhos. Em seguida, faça o movimento contrário, subindo e voltando à posição inicial. Série: 10 repetições.

Exercício 2: Flexão de Braço Inclinada

Fique na posição tradicional de flexão de braço, mas ao invés de colocar as mãos no chão, coloque-as sobre uma superfície elevada, como uma caixa, banco, ou degrau de uma escada. Seu corpo deve formar uma linha reta desde os tornozelos à cabeça. Lentamente, e mantendo o seu corpo rígido, abaixe o corpo até que seus braços passem de seus cotovelos. Em seguida, suba para a posição de partida, o mais rápido possível. (Quanto mais elevada é a superfície que você escolheu, mais fácil é o exercício. Você pode variar a dificuldade do exercício escolhendo o seu apoio). Série: 10 repetições.

Exercício 3: Elevação de Quadril

Deite-se de costas no chão com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Coloque os braços para os lados em um ângulo de 45 graus, com as palmas das mãos viradas para cima. Agora contraia a sua barriga o tanto quanto conseguir e a mantenha dessa forma durante todo o exercício. Mantendo a sua barriga contraída, contraia também os glúteos e levante os quadris, para que seu corpo forme uma linha reta dos seus ombros aos joelhos. Segure por cinco segundos, deixando os glúteos contraídos o tempo todo. Em seguida, volte à posição inicial. Série: 10 repetições.

Exercício 4: Prancha Lateral

Deite-se sobre o seu lado direito, com os joelhos retos. Apoie seu corpo em seu cotovelo e antebraço direito, que devem estar em linha reta para baixo. Coloque a mão esquerda sobre o quadril esquerdo. Mantenha a sua barriga contraída o tanto quanto conseguir. Em seguida, levante os quadris até que seu corpo forme uma linha reta desde os tornozelos até os ombros. Com sua barriga sempre contraída, mantenha essa posição por 30 segundos. Série: 1 repetição para cada lado.

Exercício 5 (a): Elevação de Braços em Y

Deite-se de bruços no chão com os braços apoiados no chão, completamente em linha reta e em um ângulo de 30 graus com o seu corpo, de modo que seu corpo faz o formato de um "Y". As palmas das mãos devem estar voltadas para dentro, com o polegar apontando para cima. Levante os seus braços o mais alto que conseguir. Série: 10 repetições.

Exercício 5 (b): Elevação de Braços em T

Faça exatamente como a elevação em Y, mas dessa vez os seus braços devem estar perpendiculares ao corpo (formando um "T" com seu corpo). Levante seus braços o mais alto que conseguir. Série: 10 repetições.

ATIVIDADES PARA TERÇAS E QUINTAS.

Exercício 1: Prancha

A prancha é um exercício de concentração de força, você deve ficar por um período de tempo firme e equilibrando o peso do corpo em seus braços e pés. Apoie os cotovelos e antebraços no chão e alinhe ao ombro, apoie a ponta dos pés no chão e alinhe aos cotovelos. Você deve ficar com o corpo ereto e contrair o abdômen, fique nessa posição por 15 segundos e repita pelo menos umas três vezes.

Exercício 2: Polichinelo

Esse exercício aeróbico faz boa parte do corpo se movimentar, acelerando a queima de gordura corporal e o metabolismo, resultando no emagrecimento. Fique numa superfície plana e mantenha os pés juntos com as mãos encostadas no quadril, dobre os joelhos e salte levemente no ar, abra as pernas na largura do ombro e levante os braços acima da cabeça, como na imagem abaixo. 3 Séries de 15 segundos

Exercício 3: Corrida parada.

Corra sem sair do lugar. 3 Séries de 15 segundos.

Exercício 4: Montanha alpinista

Esse movimento consiste em colocar as mãos no chão e movimentar as pernas flexionando os joelhos como se fosse uma corrida. Fique nesse movimento por 20 segundos.

ATIVIDADE PARA SEXTAS

Exercício: Estimulação da glândula timo

O sistema imunológico e como estimular a glândula timo

No meio do peito, bem atrás do osso externo, aquele onde agente toca quando diz ‘’eu’’, fica uma pequena glândula chamada ‘’timo’’ e que faz parte do sistema imunológico. É onde se dá a maturação de um tipo de célula de defesa,o linfócitoT, essencial para a resposta imunológica do organismo. Os linfócitos T ou células T que são glóbulos brancos com a função de proteger o corpo contra organismos estranhos (bactérias e vírus). Além disso, protegem o corpo de si mesmo, controlando as células cancerosas.

O timo cresce quando estamos contentes, e encolhe pela metade quando estressamos e mais ainda quando adoecemos.

É preciso estimular o timo para garantir as defesas do organismo. Com o exercício que se segue, estará atraindo

sangue e energia para o timo, fazendo-o crescer em vitalidade e beneficiando também pulmões, coração, brônquios e garganta.

Aqui está uma dica muito prática para aprender a estimular o timo. Poderá fazer esta prática pela manhã,ao levantar, ou à noite, antes de dormir.

Exercício: Feche qualquer uma das mãos e comece a dar pancadinhas contínuas com os nós dos dedos no centro do peito marcando o ritmo assim: uma pancada forte e duas fracas – por mais ou menes 1 a 3 minutos, respirando calmamente, observando a vibração que isso causa em seu tórax.

Esse exercício atrai sangue e energia para o timo, aumentando a vitalidade, coragem, calma e a nutrição emocional.

Quando for praticar algumas destas sugestões, tirem fotos ou gravem vídeos, postem no story e marquem @santadoroteia inspirando os seus colegas que estão em casa a aderir essa iniciativa.