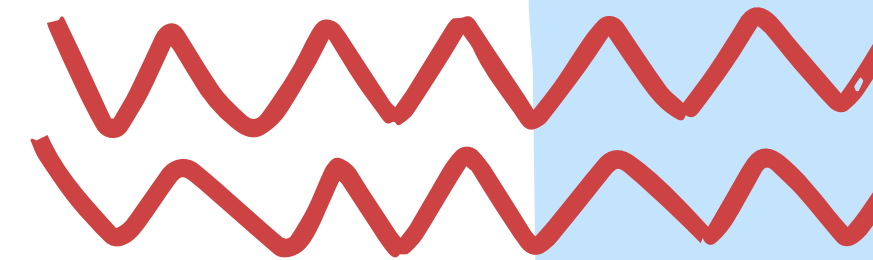


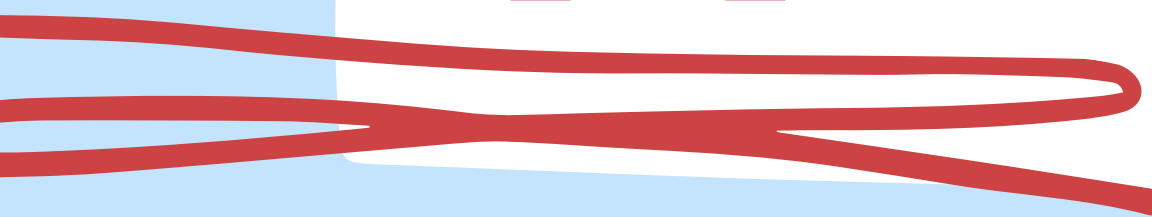
EMEF Profa. Mariana Teixeira Cornélio



CARTILHA DE EXERCÍCIOS



Projeto Saúde do Escolar



OLÁ!



● ● ●

Nós, alunos do curso de Fisioterapia da Universidade de São Paulo (USP), viemos bater um papo de "estudante pra estudante" sobre a importância do cuidado com a saúde e da prática regular de atividades físicas! Nosso objetivo é ensinar e mostrar alguns exemplos de exercícios bem legais pra vocês! Juntos, vamos nos mexer e manter a saúde em dia!

Nossa ideia surgiu em meio à pandemia e ao isolamento social. Permanecer em casa sem se movimentar direito, não é fácil, né? Nesse contexto, decidimos criar o Projeto Saúde do Escolar para promover saúde e recuperar as perdas causadas pelo sedentarismo na quarentena. É óbvio que tudo foi pensado com carinho e direcionado para crianças em idade escolar. Então, não se preocupem com nada! O papel de vocês é executar os exercícios da cartilha e, claro, aproveitar pra se divertir, movimentar e relaxar!



“

Antes de começar, vamos conversar mais um pouco? Você conhece a importância e os benefícios de se manter fisicamente ativo? É na infância que nossos hábitos se desenvolvem e consolidam. Por isso, é muito importante que vocês incluam o exercício físico na rotina o quanto antes! Além disso, se exercitar tem MUITOS benefícios! Vamos descobrir quais são?

”





BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

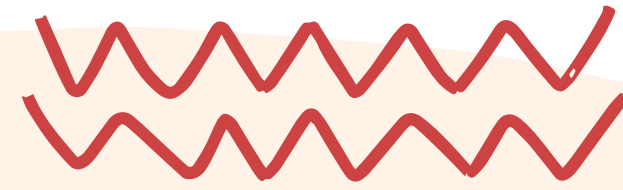
- MELHORA A QUALIDADE DE VIDA**
- PREVINE A OBESIDADE**
- DIMINUI A ANSIEDADE**
- PREVINE DIVERSAS DOENÇAS DO CORAÇÃO**





É importante que vocês entendam que a inatividade física é muito prejudicial. Nosso corpo precisa de movimento pra se manter funcionando sempre bem. A falta do exercício físico contribui para o desenvolvimento de muitas doenças. Agora que vocês sabem tudo isso, temos certeza que não vão deixar de correr, nadar, dançar e fazer vários dos exercícios dessa cartilha!





Por último, para finalizar o nosso bate papo e ir direto ao movimento, queremos relembrar a importância de uma boa alimentação! Não adianta se exercitar direitinho e comer um monte de doces, lanches e salgadinhos. Provavelmente, vocês já ouviram algum familiar falar que "nós somos o que comemos" e isso é verdade! Cuide da sua alimentação e você estará cuidando da sua saúde. Procurem comer alimentos que vêm da natureza: frutas, legumes, vegetais (muitas fibras) e alimentos ricos em proteínas (carne, laticínios, ovo, feijão e vegetais bem verdinhos como o brócolis).





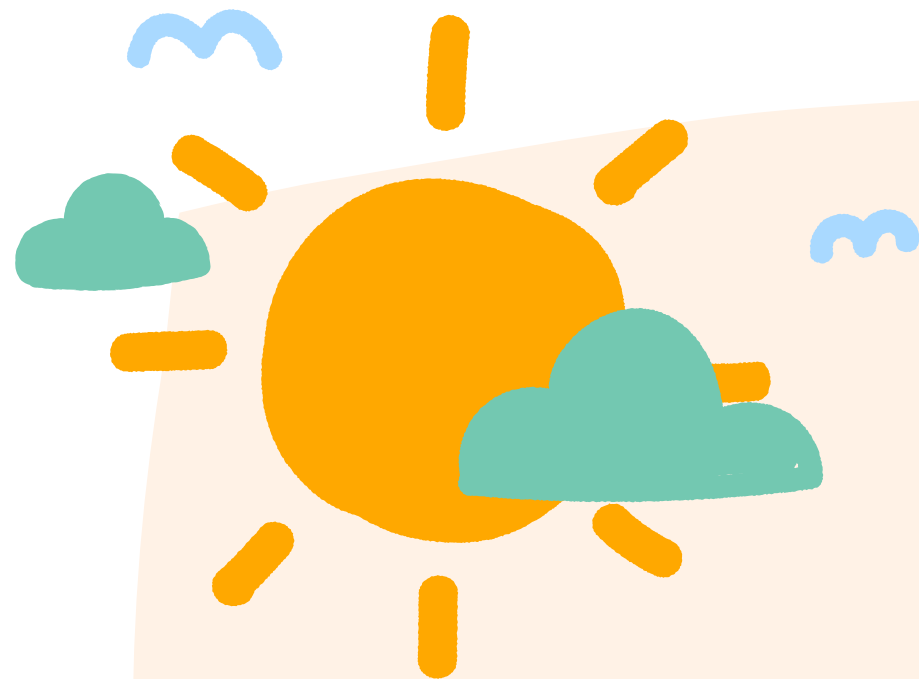
RECOMENDAÇÕES PARA OS EXERCÍCIOS



- 01** Estar sempre atento a dores durante o exercício. Se doer, não continue
- 02** Sempre faça pausas entre os exercícios (mínimo 15s), assim você mantém um bom desempenho durante todo o treino!
- 03** Tente manter uma rotina e observe sua evolução :)

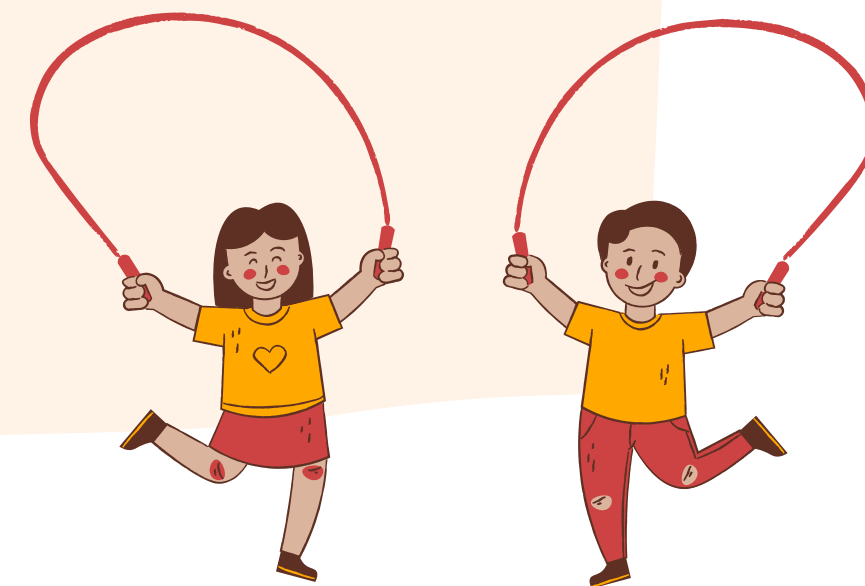
- 04** Se desafie! Quando estiver ficando fácil, aumente o tempo, as repetições ou a quantidade de séries
- 05** Por último, não se esqueça de se manter hidratado. Beba bastante água!

Vamos começar? →

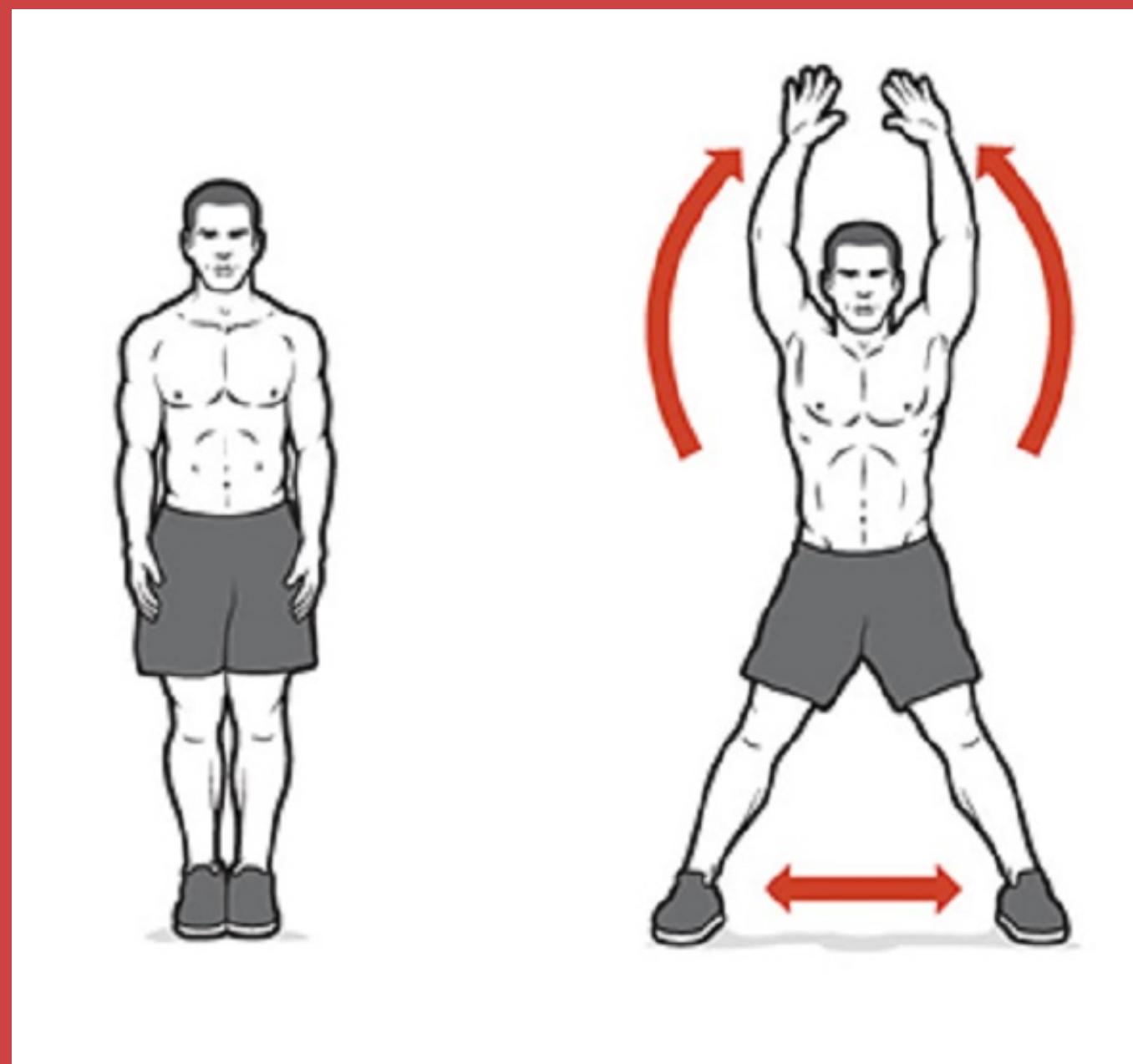


EXERCÍCIOS AERÓBIOS

Utilizam oxigênio para produzir energia no músculo



POLICHINELO



EM PÉ, PULE LEVANDO AS MÃOS PARA CIMA DA CABEÇA E AFASTANDO AS PERNAS. DEPOIS, PULE PARA VOLTAR À POSIÇÃO INICIAL.

REPITA O MOVIMENTO!

3 SÉRIES X 35 SEG

POLISAPATO



EM PÉ, PULE LEVANDO UMA MÃO PARA CIMA E A PERNA DO MESMO LADO PARA TRÁS.

REPITA O MOVIMENTO TROCANDO O LADO!

3 SÉRIES X 35 SEG

SKIPPING



CORRIDA NO LUGAR
COM OS JOELHOS ALTOS

QUANTO MAIS RÁPIDO, MAIS
DIFÍCIL!

3 SÉRIES X 35 SEG

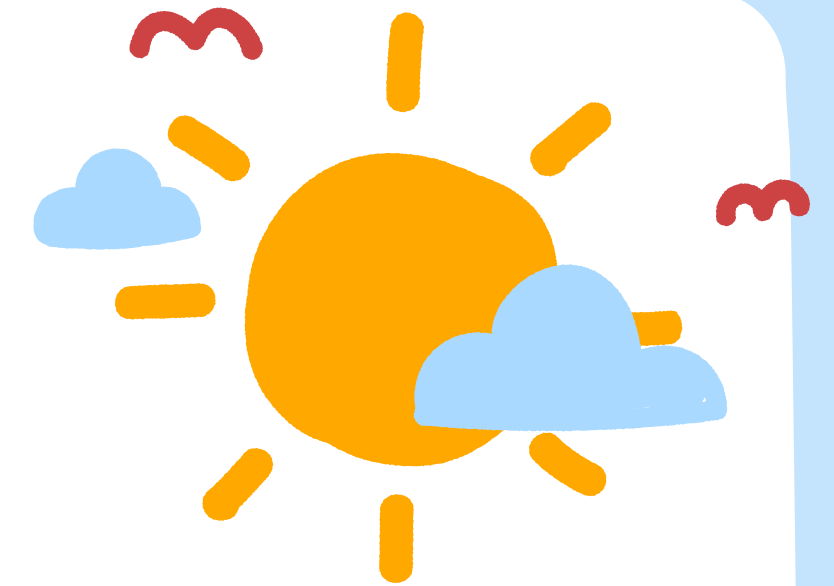
PULAR CORDA



**NÃO PRECISA TER
UMA CORDA!**

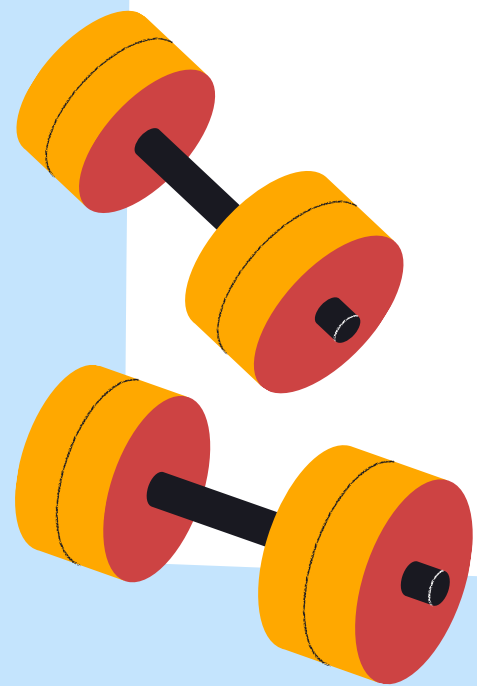
**FAÇA O MESMO
MOVIMENTO COM UMA
CORDA IMAGINÁRIA :)**

3 SÉRIES X 35 SEG



EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

Aumentam a força e a resistência dos músculos



FLEXÃO NA PAREDE



APOIE AS MÃOS NA PAREDE DEIXANDO O CORPO UM POUCO INCLINADO PARA FRENTE. DEPOIS, FLEXIONE OS COTOVELOS A FIM DE APROXIMAR O PEITO DA PAREDE E ESTIQUE OS BRAÇOS PARA RECOMEÇAR O EXERCÍCIO!

2 SÉRIES X 8 REP

LEVANTAMENTO LATERAL

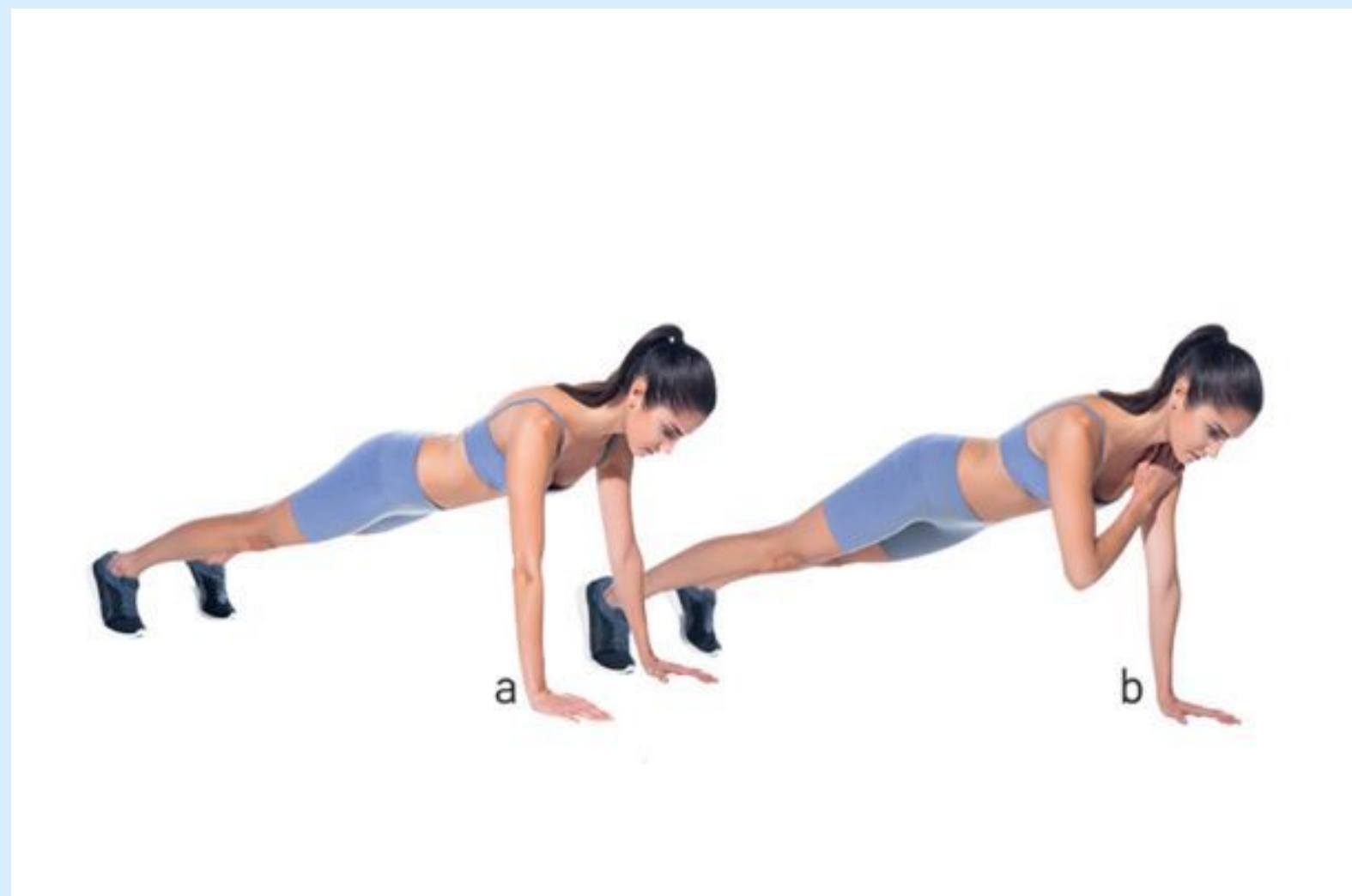


NÃO PRECISA DE PESO PARA FAZER ESSE EXERCÍCIO.

MAS SE VOCÊ JÁ SE CONSIDERA FORTÃO, USE DUAS GARRAFINHAS CHEIAS DE ÁGUA COMO PESO E FAÇA O MOVIMENTO!

2 SÉRIES X 10 REP

PRANCHA COM TOQUINHO NO OMBRO



TOQUE EM UM OMBRO E
DEPOIS NO OUTRO.

NÃO DEIXE O BUMBUM
SUBIR! FAÇA FORÇA NA
BARRIGA PARA CONSEGUIR
FICAR NESSA POSIÇÃO!

2 SÉRIES X 8 REP
(EM CADA OMBRO)

AGACHAMENTO



EM PÉ, AFASTE AS PERNAS E
LEVE O BUMBUM PARA
TRÁS. LEVANTE E REPITA O
EXERCÍCIO!

(FAÇA O MOVIMENTO COMO
SE VOCÊ FOSSE SENTAR EM
UMA CADEIRA)

2 SÉRIES X 10 REP

CADEIRINHA NA PAREDE



DEIXE AS COSTAS BEM
GRUDADA NA PAREDE!

VOCÊ VAI SENTIR AS COXAS
QUEIMAREM!

2 SÉRIES X 30 SEG

AFUNDO



EM PÉ, LEVE UMA PERNA
A FRENTE E AGACHE,
VOLTE PARA A POSIÇÃO
INICIAL E REPITA COM A
OUTRA PERNA

2 SÉRIES X 8 REP
(CADA LADO)

PONTE

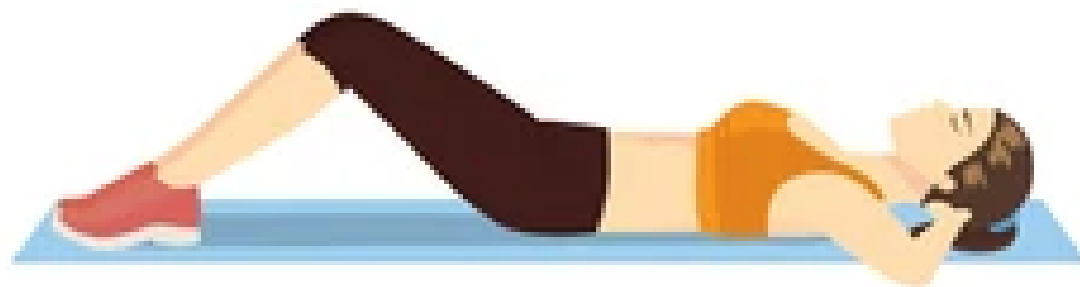
PARA DIFICULTAR, VOCÊ
PODE FAZER A PONTE COM
UMA PERNA DE CADA VEZ!



APOIE BEM OS PÉS E AS
COSTAS NO CHÃO. EMPURRE
O CHÃO PARA FAZER O
BUMBUM SUBIR. VOLTE E
REPITA O MOVIMENTO!

2 SÉRIES X 15 REP

ABDOMINAL

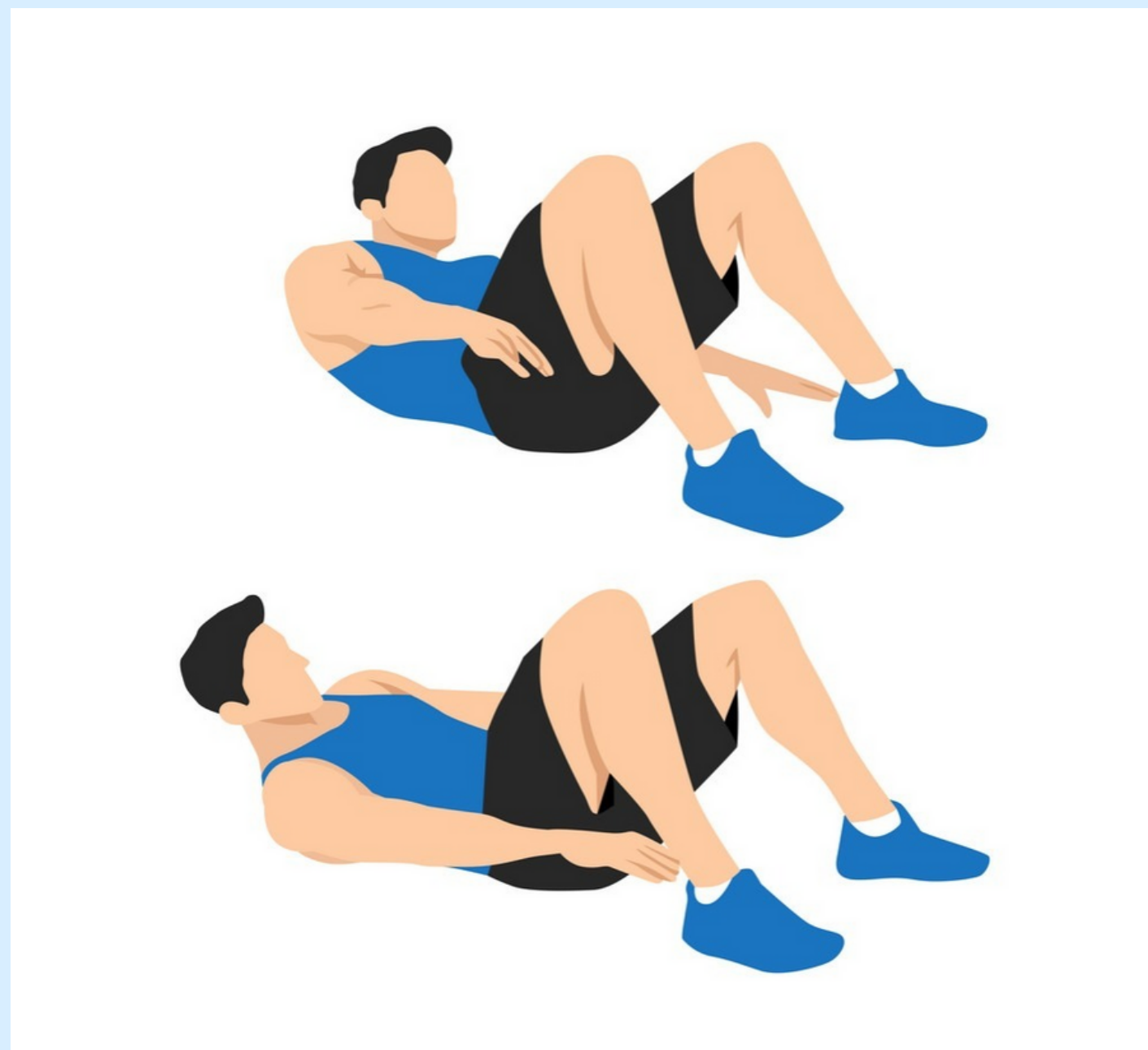


DEITADO, COM AS MÃOS
ATRÁS DA CABEÇA, JOELHOS
DOBRADOS E PÉS APOIADOS
NO CHÃO, LEVANTE O
TRONCO ATÉ ONDE
CONSEGUIR E ENTÃO
RETORNE À POSIÇÃO INICIAL

FAÇA FORÇA COM OS
MÚSCULOS DA BARRIGA!

3 SÉRIES X 10 REP

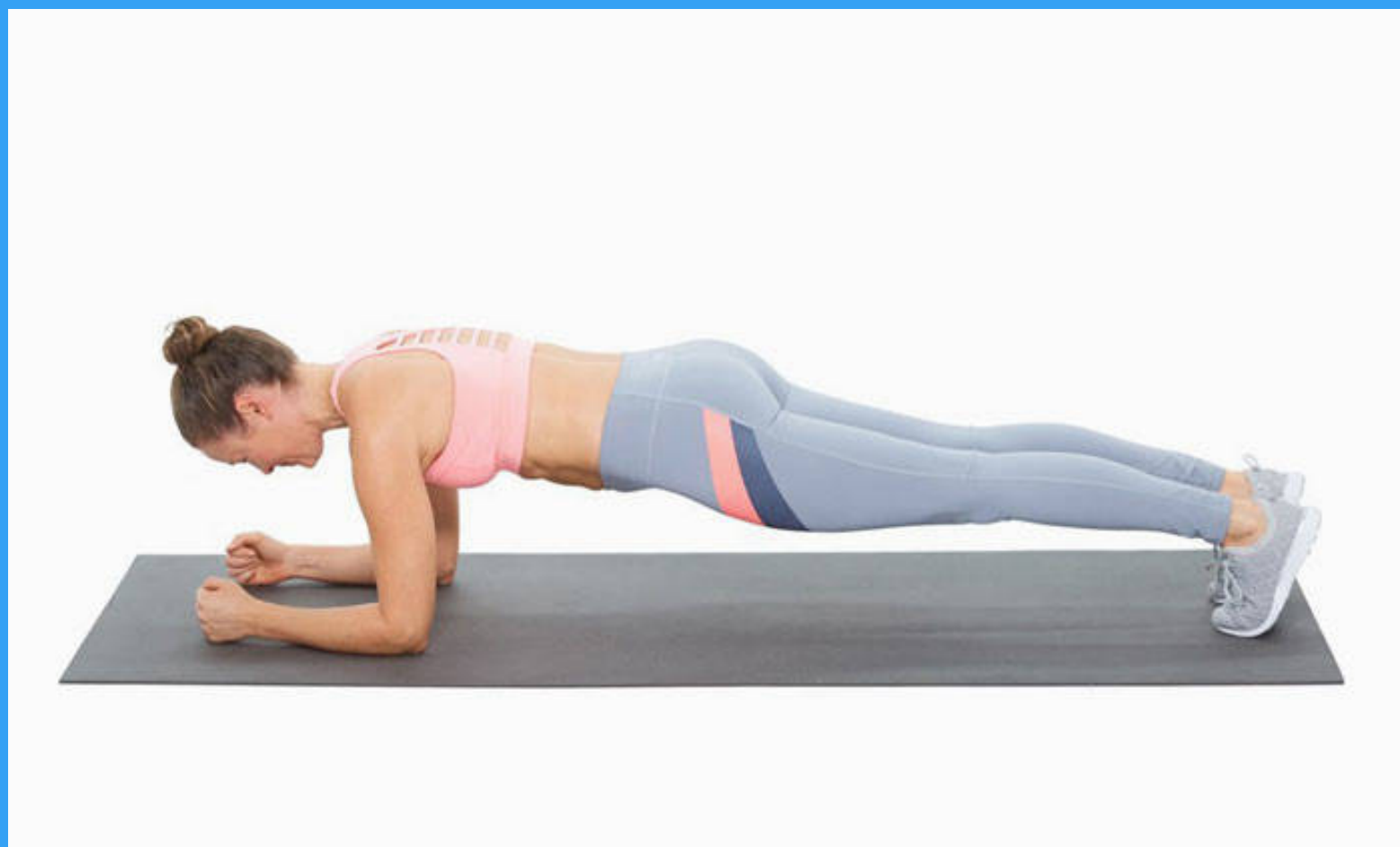
ABDOMINAL COM TOQUINHO NO TORNOZELO



DEITADO, COM OS JOELHOS DOBRADOS E PÉS APOIADOS NO CHÃO, FAÇA MOVIMENTOS LATERAIS PARA TOCAR NO TORNOZELO, ALTERNANDO LADO DIREITO E ESQUERDO, SEM TIRAR AS COSTAS DO CHÃO

2 SÉRIES X 10 REP
(CADA LADO)

PRANCHA



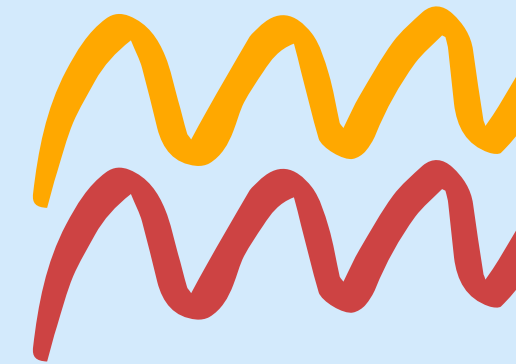
DE BARRIGA PARA BAIXO,
COM A PONTA DOS PÉS E OS
COTOVELOS APOIADOS NO
CHÃO, SE MANTENHA NESSA
POSIÇÃO

SEGURE FIRME! USE OS
MÚSCULOS DA BARRIGA E
NÃO DEIXE O BUMBUM
SUBIR!

3 SÉRIES X 30 SEG



DESAFIO 1: AVIÃOZINHO



Além de fortalecer as pernas e o bumbum, esse exercício vai treinar o seu equilíbrio!



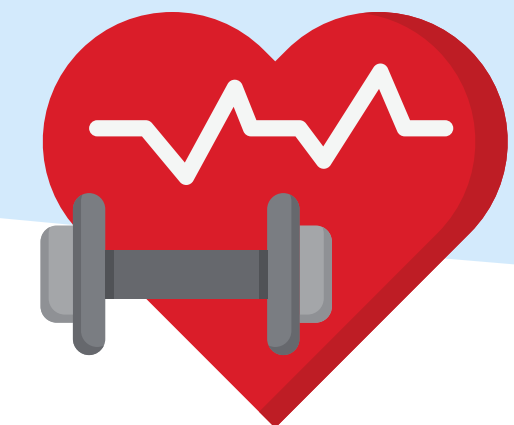
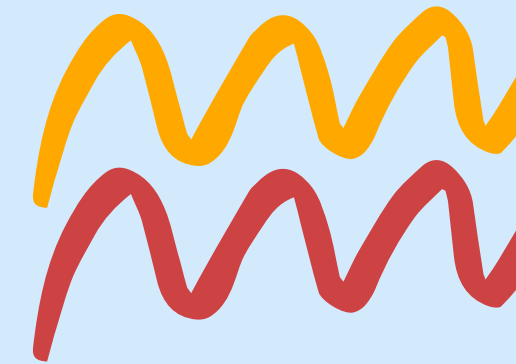
Em pé, com os braços abertos, incline o tronco à frente enquanto se mantém apoiado em um pé só, elevando o outro pé para trás

Se concentre para manter o equilíbrio!

Volte à posição inicial e alterne os pés

3 séries x 5 rep (cada lado)

DESAFIO 2: AGACHAMENTO COM SALTO



Esse exercício fortalece os músculos do corpo e acelera o coração!



Realize o movimento de agachamento e emende com um salto, como mostra a figura.

Ao aterrissar, repita o movimento!

3 séries x 30 seg



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

Aumentam a mobilidade das articulações e a elasticidade dos músculos

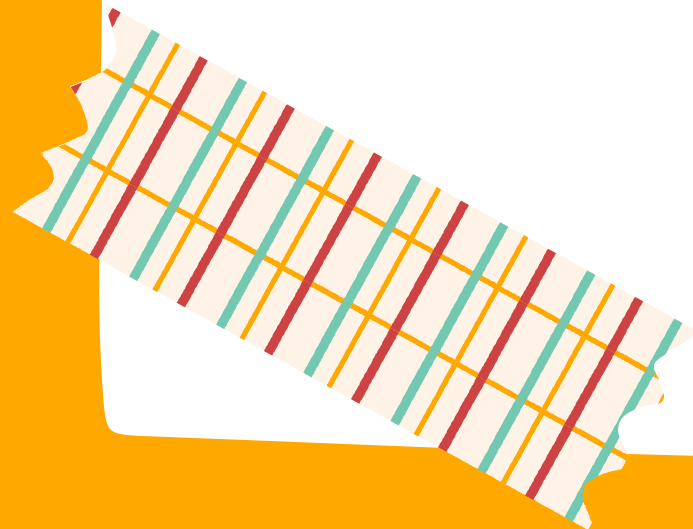


TABELA DE

MANTENHA DE 20
A 30 SEGUNDOS
CADA POSIÇÃO

FAÇA SEMPRE 15
MINUTOS ANTES OU
DEPOIS DO TREINO!



REPITA DE 2 A 3 VEZES
CADA POSIÇÃO

ALONGAMENTOS

ATENÇÃO!

Para te ajudar a criar uma rotina e estar sempre evoluindo, anote quais exercícios fez no dia!

Aqui vai um exemplo de como preencher:

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

10

11 POLICHINELO
 FLEXÃO NA PAREDE
 AGACHAMENTO
 PONTE
 ABDOMINAL

12

13 POLISAPATO
 LEVANTAMENTO LATERAL
 PRANCHA COM TOQUE
 AFUNDO
 PRANCHA

14

15 PULAR CORDA
 SKIPPING
 FLEXÃO NA PAREDE
 CADEIRINHA NA PAREDE
 ABDOMINAL

16

Se exercite, em
média, 3x por
semana!

Tente fazer, pelo menos,

1 exercício aeróbio

3 exercícios de fortalecimento (braços, pernas e abdômen)

3 exercícios de alongamento

OUTUBRO

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

NOVEMBRO

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

DEZEMBRO

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31