

Plano de atividade física para todos



Depois de teres visto o episódio em que o Carlão aprende que para se fazer atividade física não é preciso ser um atleta profissional, desafiamos-te a convencer os teus familiares e amigos a fazerem mais exercício. Não vai ser fácil, por isso deves fazer um plano para cada um (e dar o exemplo)!



Há opções para todos os gostos e necessidades



Duração: 45 minutos de trabalho em aula + trabalho autónomo



Como fazer?

1. Faz uma pesquisa sobre atividades físicas moderadas e intensas e exercícios de força, ou seja exercícios musculares que envolvam os maiores músculos do corpo (pernas, ancas, costas, abdómen, peito, ombros e braços. Dica: espreita os links escolhidos para ti na secção “Explorar” e informação importante na secção “Saber+”).
2. Faz um plano individual e personalizado de atividade física para 3 membros à escolha da tua família ou amigos. Há algumas regras que o teu plano deve seguir:
 - Só deve conter exercícios que não recorram a materiais caros nem sejam muito técnicos, de um desporto em particular. Também não deve exigir grandes deslocações para locais como ginásios e pavilhões gimnodesportivos. Aliás, grandes deslocações, só se for a correr, a caminhar, ou de bicicleta.
 - Como és tu que escolhes a quem se destina o plano podes incluir certos acessórios que saibas que essa pessoa tem acesso, por exemplo, uma bicicleta ou uma corda de saltar (para quem mora num apartamento, repara que as escadas são uma excelente forma de fazer exercício, no ginásio chamam-lhe “steps”).
 - O plano deve incluir 3 tipos de atividade física: moderada, intensa e exercícios de força.
 - Lembra-te que deverás incluir diferentes opções, consoante a idade, mobilidade, disponibilidade de tempo, e estado físico das pessoas que tens em mente. A rotina de atividade física que propões para os teus avós, terá de ser diferente da proposta para os teus pais ou irmãos mais novos.
 - Dica: pede ajuda ao teu professor de Educação Física para preparar os planos.





Usa as tabelas para organizares os teus planos de exercícios.

Plano de exercício

Nome _____

<i>Exercício</i> (ex. correr; flexões)	<i>Tipo</i> (ex. moderado; intenso, força)	<i>Tempo ou Repetições</i> (ex. 20min; 30x)	<i>Séries</i> (ex. - , 2)	<i>Dias da semana</i> (ex. SEG, QUA, QUI)	<i>Tempo aproximado</i> (ex. 10 min)	<i>Notas</i>

Plano de exercício

Nome _____

<i>Exercício</i> (ex. correr; flexões)	<i>Tipo</i> (ex. moderado; intenso, força)	<i>Tempo ou Repetições</i> (ex. 20min; 30x)	<i>Séries</i> (ex. - , 2)	<i>Dias da semana</i> (ex. SEG, QUA, QUI)	<i>Tempo aproximado</i> (ex. 10 min)	<i>Notas</i>

Plano de exercício

Nome _____

<i>Exercício</i> (ex. correr; flexões)	<i>Tipo</i> (ex. moderado; intenso, força)	<i>Tempo ou Repetições</i> (ex. 20min; 30x)	<i>Séries</i> (ex. - , 2)	<i>Dias da semana</i> (ex. SEG, QUA, QUI)	<i>Tempo aproximado</i> (ex. 10 min)	<i>Notas</i>

3. troca os teus planos com 3 colegas, para eles reverem, e recebe 3 planos de colegas para fazeres o mesmo. Desta forma poderás aprender com as sugestões de todos. Verifica se o plano inclui exercícios moderados, intensos e de força, e se cumpre as recomendações de tempo por semana (intensa: 75 min, moderada: 150 min, força: 2 a 3 vez por semana).

4. Discute com o teu professor e com a restante turma as principais dificuldades e aprendizagens da actividade.

5. Partilha o teu plano com as 3 pessoas para quem o idealizaste (e não te esqueças de depois fazeres um também para ti).