

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES ESPORTES - 2010

Ginásio de Esportes – Condicionamento Físico

DIA DA SEMANA <i>Wochentage</i>	HORÁRIO <i>Uhrzeit</i>	PROFESSOR <i>Lehrer</i>	SÉRIES <i>Klasse</i>
SEXTA, FREITAG	16h às 17h30min	PAULO QUADROS JR	Ensino Médio

Programa de Condicionamento Físico

1. **Aquecimento:** prepara o sistema cardiovascular para o exercício.
2. **Alongamento:** para assegurar a amplitude articular máxima.
3. **Exercícios de força.**
4. **Treinamento de resistência.**
5. **Atividades específicas do esporte:** para automatizar as tarefas motoras específicas de cada esporte
6. **Desaquecimento.**
7. **Técnicas de relaxamento:** para recuperação da fadiga e redução do estresse.