

Mês: Abril

Planificação Mensal

N.º	Mês: Abril	Dia da semana	
		Terça-Feira (45 minutos)	Quinta-Feira (60 minutos)
19	10 de Abril	X (NR)*	
20	12 de Abril		X (NR)*
21	17 de Abril	X	
22	19 de Abril		X
23	24 de Abril	X	
24	26 de Abril		X
TOTAL TREINOS PREVISTOS		3	3
TOTAL TREINOS REALIZADOS		2	2
TOTAL HORAS PREVISTAS		2h15min	2h15min
TOTAL HORAS REALIZADAS		90 min	1h20 minutos

(*) NR – Não se realizou treino funcional nestes dias.

Data: 10/04/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 19	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Neste dia não se realizou treino funcional devido a um ensaio de teatro, o qual estes alunos fazem parte e irão apresentar no dia 13 de Abril de 2012, na Tuna em Grijó.

Data: 12/04/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 20	Local: Exterior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Neste dia não se realizou treino funcional devido a um ensaio de teatro, o qual estes alunos fazem parte e irão apresentar no dia 13 de Abril de 2012, na Tuna em Grijó.

Data: 17/04/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 21	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Iniciou-se novo programa para o treino de terça-feira. Após a escolha dos novos exercícios a serem utilizados na próxima bateria de testes, optei essencialmente para este dia a realização um treino aeróbio. As atividades num programa de condicionamento físico devem ser adequadas ao indivíduo em termos do tipo, duração e intensidade, devendo ser realizadas com regularidade (o ideal seria mesmo 3 a 5 sessões por semana). É fundamental que as sessões sejam as mais agradáveis possíveis ao praticante. Exercícios em corrida é um bom exemplo de atividade que serve para um efeito condicionamento aeróbio. Além da prática regular de atividades mudanças de hábitos também, concorrem para um aprimoramento da resistência aeróbia. Também a diversidade de exercícios utilizados é fundamental para criar uma adaptação gradual no organismo com estímulos de treino que devem variar ao longo dos programas. Promover um trabalho constante que vise uma mobilização das fibras de contração rápida, de modo a manter uma boa capacidade de enervação muscular e de velocidade de contração das fibras.

Depois do período inicial de condicionamento, é necessário que se promova uma adaptação no programa, visando a manutenção dos níveis de aptidão atingidos, pois a aptidão física não se armazena.

Cada sessão de exercícios para o condicionamento aeróbio deve incluir o seguinte:

1. Aquecimento (5 a 10 minutos)
2. Exercícios aeróbios (20 a 30 minutos)
3. Volta à calma ou recuperação (5 minutos)
4. Exercícios de relaxamento/alongamento muscular (5 minutos)

Data: 19/04/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 22	Local: Exterior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Iniciou-se novo programa para o treino de quinta-feira. Quero deixar claro, sem falsa humildade, que tenho certeza de que estas sugestões podem estar longe da perfeição, entretanto, este é o retrato fidedigno do meu trabalho, no qual dentro de certos limites tenho tido sucesso em relação ao treino funcional destes alunos. Digo isto, porque verifiquei alguma evolução no resultado de treinos da primeira bateria de testes que realizei, contudo a semana de férias não ajudou para melhorar a condição física destes alunos apesar do programa de treino que foi entregue a cada aluno, fica a interrogação se este foi cumprido na totalidade ou não.

O sucesso de qualquer treino, e por isso resultado final, depende da hora, do lugar, do esforço próprio, da sorte e principalmente da contribuição individual de cada um. Em qualquer modalidade de treino físico, é necessário parâmetros que regressem à sua execução. Todos os conceitos da fisiologia e do treino desportivo que foram utilizados anteriormente, embora deva ser registado que muitos deles foram adaptados para a realidade escola, que como todos nós professores de educação física sabemos tão bem. Foi necessário um trabalho de pesquisa antes de começar a formulação deste planeamento. Não é da minha intenção, fornecer a fórmula de sucesso, mas fornecer a estes alunos provas de rotinas saudáveis de vida que ficarão, penso eu, para o resto das suas vidas. Pelo menos é esse um dos objetivos deste trabalho. Espero que aproveitem ao máximo esta experiência, que hoje em dia nenhum professor realiza e acaba por ser uma mais-valia para estes alunos. É necessário, como anteriormente falei, que certos passos sejam dados por ordem de importância na formulação de um programa de treino, seja ele qual for. Espero dar esse contributo com estes alunos que a partir de agora terão novo treino físico.

Ao trabalhar com planeamento, devo monitorar todas as variáveis possíveis de treino, dentre elas definirem algumas de maior importância:

- Carga de Treino: a dosagem de estímulos usados para desenvolver, consolidar ou manter determinado nível de treino ou estado físico;
- Componentes da Carga de Treino:
 - *Intensidade* (caracterizada pela força do estímulo, dentro do intervalo de tempo; nos exercícios de velocidade é medida através da velocidade (metros/segundos);

- *Intervalo* (relação temporal entre a carga e a fase de recuperação, regido pela intensidade e duração do estímulo. Método Intervalado (no caso da resistência – 1:10: onde o primeiro componente representa a duração do estímulo, e o segundo a pausa. Por exemplo: correr 1 minuto e recuperar 10 segundo);
- *Duração do estímulo* (é o tempo de execução de um único estímulo ou modulo (séries de mesmos movimentos). O exercício deve ter a duração suficiente, para precisar de um esforço real para completá-lo.
- *Volume da carga (quantidade)*: resulta da duração dos estímulos, e do número de repetições totais de uma sessão de treino. No treino cíclico (corridas) o volume é representado pela distância percorrida. O volume de treino pode ser estipulado por sessões de treinos ou por semanas de treino.
- *Frequência de treino*: as capacidades de rendimento progridem tão rapidamente quanto mais frequente for o treino, respeitando-se a característica de cada qualidade física, é claro. À medida que o treino evolui, o processo de adaptação é acelerado, tendo a frequência que ser aumentada gradual. É importante frisar que este planeamento se baseia em ciclos de 2 dias (segunda e quinta). O aluno adaptado, normalmente, faz no mínimo 8 exercícios.

O programa de exercícios deve ser adaptado ao indivíduo, e não o contrário. Pessoas sedentárias devem começar em níveis baixos de intensidade e progredir gradualmente até níveis mais fortes, de acordo com o seu interesse e sua condição inicial.

Durante a realização desta bateria de testes práticos, deparei-me, com vários problemas metodológicos, para a escolha dos exercícios. Parti então para a minha própria escolha e estabeleci técnicas de execução que me permita alguma confiabilidade. Optei por selecionar alguns exercícios semelhantes aos utilizados no treino anterior mas exercícios com um pouco mais tempo de execução, e realizei uma bateria de testes, composta por dez exercícios (com o objetivo de descansar grupos musculares próximos).

Data: 24/04/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 23	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Na sessão de hoje registou-se a massa gorda dos alunos com a habitual TANITA. É de extrema importância definir os meus objetivos em conjunto com os do aluno, afim de completar o programa de treino. É claro e não é incomum, deparar-me com problemas do tipo: o aluno considerado com excesso de peso tem como objetivo de saúde o emagrecimento. Mas isto não é tarefa fácil, para sessões de dois dias semanais. O ideal para se emagrecer é exercitar 3 dias/semana no mínimo. Só assim, juntamente com um equilíbrio de consumo energético, os resultados começam a aparecer. O nosso corpo controla, de modo muito preciso, o nosso peso e a massa gorda, ao regular as entradas e as saídas de energia. É a alimentação que assegura a entrada da energia no organismo, sob a forma de calorias, através dos açúcares (glícidos), das gorduras (lípidos) e das proteínas (prótidos). O desequilíbrio da balança energética, ou seja o armazenamento de lípidos no tecido adiposo provoca a obesidade. O mesmo acontece quando o desequilíbrio da balança tende para a mobilização de lípidos no tecido adiposo que condiciona a uma perda de peso. Saber comer é saber viver. No entanto, cabe ao profissional esclarecer, educar e convencer este aluno que no seu caso específico, ele terá de ter força de vontade e parte da sua responsabilidade entra neste processo. Apenas com dois dias, o ideal é mesmo a prática de um treino aeróbio. Obviamente que com apenas dois dias demorará mais tempo a atingir esta zona de normalidade, mas não deve perder a motivação. Um indivíduo torna-se obeso se possui genes “facilitadores” ou predisponentes à obesidade e se estiver exposto a fatores ambientais favoráveis a esta doença: hábitos alimentares, sedentarismo excessivo e exercício físico insuficiente. Os fatores psicológicos e sócio-económicos agravam um estilo de vida já desapropriado. Constata-se frequentemente um desequilíbrio entre a alimentação e a atividade física. Jovens com excesso de peso veem demasiada televisão e/ou entretêm-se com vídeo-jogos mais de três horas por dia. Este sedentarismo é, em parte, responsável pelo aumento da obesidade. Por vezes, a grande solução está em se suprimir a televisão e/ou vídeo-jogos o que favorece o processo de emagrecimento.

Data: 26/04/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 24	Local: Exterior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

O treino de hoje sofreu alguma adaptação devido às condições climatéricas. Como disponho apenas do recinto exterior o treino realizou-se debaixo de um coberto, devido ao mau tempo, por isso os exercícios tiveram de ser adaptados em relação ao programa funcional. No entanto, quanto mais treinado um indivíduo, isto é, quanto mais exposto a uma determinada situação motora na vida destes alunos, mais capaz será de solucionar e suplantar estes obstáculos. Daí advém a palavra exercício, que significa a repetição de uma sequência de tarefas executadas com uma sequência de métodos ou etapas, afim de chegar a um determinado fim.