

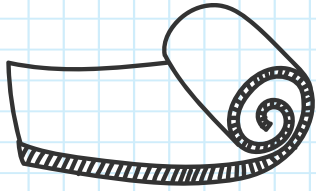
CADERNO DE ROTINA ESPORTIVA

PARA OS DIAS EM QUE O MELHOR A FAZER É FICAR EM CASA!

ESTE CADERNO PERTENCE A

9 HORAS

ALONGAMENTO



Que tal começarmos a semana fazendo um alongamento? Você sabia que é muito importante se alongar todos os dias antes de partir para qualquer atividade? Então, faça sozinho ou chame sua família para participar. Clique [aqui](#) e acompanhe todos os passos para um exercício de alongamento completo.

VEJA TODOS
OS PASSOS AQUI

10 HORAS

CIRCUITO EM CASA



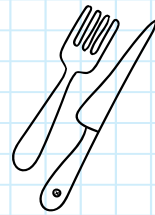
ASSISTA O
VÍDEO AQUI

Que tal montar um circuito esportivo dentro da sua casa?

Você vai precisar de cones ou garrafas PET, bambolês ou giz para desenhar círculos no chão, colchonete ou almofadão do sofá, uma bola e outros materiais que você tenha em casa. Organize o circuito da seguinte forma: os cones/garrafas deverão estar um na frente do outro, com direções alternadas, formando um zig-zag; os bambolês/círculos no chão deverão ser colocados lado a lado, em duas filas; o colchonete/almofadão deverá ficar na frente dos bambolês/círculos. Coloque a bola logo na sequência. A ideia é que você:

- 1) comece correndo em zig-zag entre os cones;
 - 2) ao chegar nos bambolês/círculos, corra de forma que cada pé toque o centro de um deles;
 - 3) em seguida, faça um rolamento ou cambalhota no colchonete/almofada e corra para pegar a bola.
- Depois de criado e testado por você, libere o circuito para as outras pessoas da casa. Conte o tempo que cada um leva para concluir todo o percurso e veja quem se sai melhor nessa! Se quiser conferir mais ideias, assista esse vídeo [aqui](#).

12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR
E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS

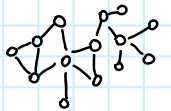
14 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO



ABCD

Organize-se para estudar os conteúdos das disciplinas da escola. É importante manter o ritmo de estudo. Faça o planejamento semanal, definindo uma disciplina para cada dia da semana. Assim ficará mais fácil cumprir esta rotina.



16 HORAS

ATIVIDADE: O SOBREVIVENTE

Você precisará de 2 ou mais pessoas da sua casa para fazer esta atividade, além de algumas bolas de soprar (bexigas) e barbante ou linha. Cada um deverá receber uma bexiga e amarrá-la no tornozelo. Dê o sinal e todos deverão tentar pisar na bexiga do outro com o objetivo de estourá-la. Ao mesmo tempo, deverá proteger a sua bexiga. Quem tiver a bexiga estourada deverá unir-se a um colega para continuar na brincadeira. Vencerá aquele que, ao final, estiver com a sua bexiga intacta.

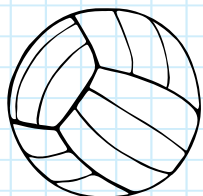




TERÇA-FEIRA, ____/____/2020

9 HORAS

VOLEIBOL SENTADO



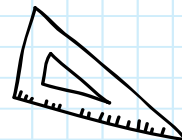
Com certeza você já conhece ou já jogou voleibol. Mas você sabia que existe o esporte voleibol sentado? É um esporte paralímpico que surgiu da junção do vôlei com um esporte alemão praticado por pessoas com pouca mobilidade. Para simular esse esporte você vai precisar abrir espaço num dos cômodos da sua casa, encostando os móveis nas paredes. Improvise uma rede, que pode ser feita com lençol, cobertor, manta ou cordas presas nas laterais para ficar suspensas. A bola pode ser a de vôlei normal ou qualquer outra bola que você tenha em casa e que não seja tão pesada. Utilize fita adesiva para demarcar a área do jogo, como se você estivesse desenhando uma quadra no chão. O ideal é que você tenha 2 duplas em cada time. Portanto, convoque as pessoas da sua casa! A ideia é permanecer sentado e jogando vôlei, valendo se arrastar para alcançar a bola e impedir que ela saia da área de jogo.

10 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO

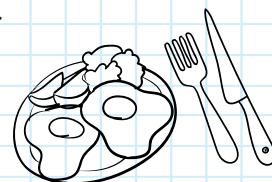


Qual será a disciplina ou o tema de hoje? Lembre-se de que é importante manter o ritmo de estudo! Procure fazer um resumo, reescrevendo os pontos mais importantes do tema em tópicos. Assim, você treina a escrita e ainda relembra todo o conteúdo.



12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS



14 HORAS

TREINO FUNCIONAL EM CASA – PARTE I

Chegou a hora de conhecer e experimentar alguns exercícios básicos do treinamento funcional. Vamos lá?

- 1) **PRANCHA:** Deite no chão e suba o corpo, apoiando-se nos antebraços e encostando os cotovelos no chão. Mantenha a coluna completamente alinhada, esticando os pés. Fique nesta posição por um tempo, descanse um pouco e retorne à posição da prancha. Faça isso pelo menos 5 vezes.
- 2) **ABDOMINAL:** Deite de costas para o chão, dobre as pernas e, com os braços em volta do pescoço, suba o tronco até alcançar os joelhos.
- 3) **FLEXÃO:** Faça a mesma posição da prancha, mas desta vez apoiando as palmas das mãos no chão. Faça movimentos lentos de subir e descer os braços. Faça dez vezes e depois descanse um pouco. Volte para a posição e aumente para 20 flexões. Veja se consegue!

16 HORAS

MOMENTO PIPOCA



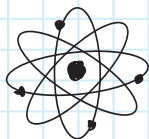
Que tal fazer uma pipocinha e assistir um bom filme? Você pode conferir [aqui](#) várias dicas de filmes interessantes e que trazem histórias inspiradoras do mundo do esporte. Mas fique à vontade para escolher dentre as opções que estão disponíveis para você!





9 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO



Não perca o ritmo! Lembre-se de que é importante manter o estudo em dia. Qual será a disciplina de hoje? Consulte seu planejamento.

10 HORAS

CRIANDO UM LANÇA DISCOS



Para esta atividade você vai precisar de tubo de papelão (que você encontra em rolo de papel toalha, de filme pvc ou de papel alumínio), caixa de papelão ou de sapato, garrafa pet grande, fita crepe, papel crepom ou fita colorida (se não tiver a fita colorida, pode usar a fita crepe e pintar de canetinha). **COMO FAZER:** Prenda o tubo de papelão em um quadrado recortado da caixa de papelão ou de sapato. Utilize a fita crepe para prender o tubo. Corte 5 aros de garrafa pet com largura de dois dedos (peça ajuda). Decore os aros de garrafa pet e o tubo de papelão com papel crepom ou as fitas coloridas. Pronto! Agora é só jogar e se divertir! Mantenha uma certa distância e tente acertar as argolas no tubo. Aos poucos, vá aumentando a distância. Depois, desafie outras pessoas da casa a tentar acertar as argolas.

12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS



14 HORAS

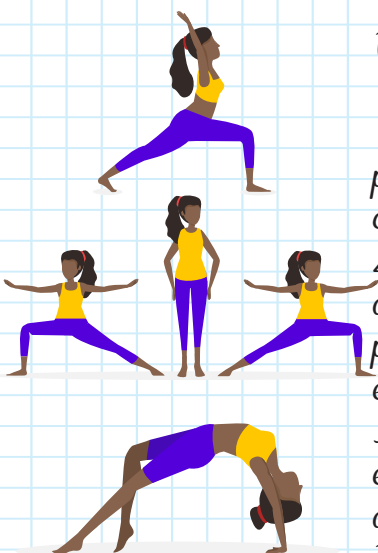
TREINO FUNCIONAL EM CASA — PARTE 2

Vamos continuar experimentando os exercícios básicos do treinamento funcional?

1) **AFUNDOS:** Fique de pé e alinhe os pés aos quadris. Dê um passo largo para frente com a perna direita. Abaixar o corpo até o seu joelho direito ficar em 90°. Projete o corpo para cima com o pé direito. Repita o movimento.

2) **PASSADA LATERAL:** Com os braços completamente estendidos, empurre o tórax para fora, dê um passo largo para o lado, leve os quadris para trás e flexione o joelho da perna principal. Mantenha a outra perna o mais estendida possível. Volte à posição de descanso e repita o movimento.

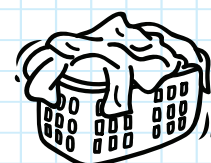
3) **PONTE:** Deite com as pernas dobradas e os pés apoiados no solo. Inspire pelo nariz e eleve o quadril enquanto expira o ar. Mantenha esta posição por 60 segundos, alternando a inspiração e a expiração lentamente, sem deixar o quadril abaixar. Repita este exercício 10 vezes.



16 HORAS

MOMENTO DE AJUDAR NAS TAREFAS DE CASA

Procure saber com as outras pessoas da família o que você pode fazer para contribuir com os afazeres domésticos e com o bem-estar de todos. Tarefas simples podem fazer a diferença neste momento.





9 HORAS

HÓQUEI EM CASA

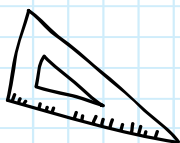
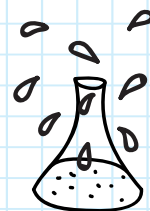
O hóquei é um esporte que pode ser praticado sobre o gelo ou sobre a grama, em que duas equipes disputam uma bolinha ou um disco. Mas agora você vai adaptar o esporte aí para o chão da sua casa! Você vai precisar de garrafa pet, vassoura de piaçava e bolinhas, fita crepe ou fita isolante.

COMO FAZER: Corte o meio da garrafa pet e guarde o fundo e o bico para fazer outros brinquedos. Abra e fixe o meio da garrafa pet no chão com a fita, criando uma passagem simples. Com a vassoura, construa o taco. Para isso, corte e descarte toda a piaçava e encape o que sobrou com fita crepe ou isolante. Pronto, agora é só jogar! O desafio é guiar a bolinha com o taco até o alvo.

10 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO

Chegou a hora de revisar os conteúdos das disciplinas da escola. Uma estratégia que pode ajudar é buscar no YouTube um vídeo sobre algum tema da disciplina de hoje.



12 HORAS

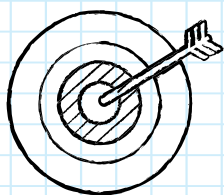
AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS



14 HORAS

ARREMESSO À DISTÂNCIA

Vamos praticar arremesso? Você vai precisar de fita crepe ou giz (para marcar o alvo) e uma bola de meia, com jornal dentro. Vá para um cômodo mais vazio e marque o alvo com fita ou giz, desenhando um quadrado. A ideia é ver quem conseguirá acertar o alvo e, depois, lançar a bola ainda mais longe. Desafie as pessoas da sua casa e divirta-se com esta atividade!



16 HORAS

MOMENTO MUSICAL

É hora de colocar em ação a sua playlist preferida! Mas não é para ficar parado, não! Escolha uma sequência de pelo menos cinco músicas e tente não parar de dançar enquanto elas tocam. Esta é uma forma bem divertida de se movimentar e ainda relaxar, escutando as músicas de que você mais gosta. Também vale cantar, se você quiser. E se tiver companhia, melhor ainda!



9 HORAS

CAPOEIRA PARA INICIANTES

Que tal experimentar os movimentos básicos da capoeira?

Escolha um cômodo da casa mais espaçoso e acesse esta videoaula [aqui](#).

Fique tranquilo que a própria videoaula já traz aquela trilha sonora característica da capoeira para ajudar você a entrar no clima. Então, prepare-se para gingar!



10 HORAS

DESAFIO DA EMBAIXADINHA

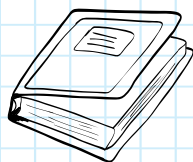
Você já tentou fazer embaixadinha? Se nunca tentou, essa é a hora de experimentar! Se você já é bom nisso, chegou a hora de aprimorar ainda mais essa habilidade e, quem sabe, ensinar mais alguém da sua casa! Separe a bola e confira as dicas do grande campeão de futsal Falcão, neste vídeo [aqui](#). Comece hoje e vá treinando um pouco a cada dia. Desafie outras pessoas da sua casa a treinar também. Vocês vão ver como é divertido e como vai ficando mais fácil com a prática. Oh! Não importa se você é menino ou menina: esta é uma atividade para todos!

12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS

14 HORAS

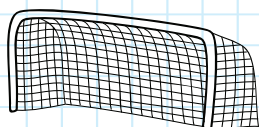
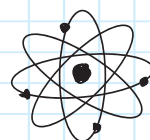
MOMENTO DE ESTUDO



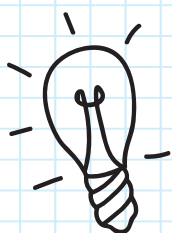
Estude as disciplinas da escola, seguindo o planejamento que você organizou no início da semana. Uma boa estratégia é criar um questionário, como se você estivesse elaborando uma prova sobre o assunto.

16 HORAS

CHUTE A GOL



Vamos praticar chute a gol? Você precisará de outra pessoa da casa para fazer esta atividade com você. Pode utilizar a bola que você tiver em casa. Escolha o cômodo da casa mais adequado, de preferência uma varanda ou área. Improvise o gol com materiais que você tenha em casa, como uma cadeira ou mesa pequena, por exemplo. Decidam quem será o goleiro e quem será o atacante. Estipule um tempo para a primeira partida e conte os gols marcados. Depois, inverta as posições e, no final, o vencedor será aquele que fez mais gols no mesmo intervalo de tempo.



QUER MAIS DICAS PARA UMA ROTINA ESPORTIVA?

ACESSE OS LINKS ABAIXO E FAÇA O DOWNLOAD DAS AULAS:

- ▶ AQUECENDO PARA NÃO ENTRAR NUMA FRIA
- ▷ 20 ATIVIDADES PARA DIAS DE CHUVA
- ▶ TREINO FUNCIONAL
- ▷ VOLEIBOL SENTADO
- ▶ CAPOEIRA

