

Tema | Estação: Pequeno ginásio ao ar livre junto à ciclovia Moita – Rosário

Local: Moita

Ciências envolvidas: Desporto

Autores: André Gonçalves, Beatriz Silva, Guilherme Nunes, Nídia Constâncio

Sabia que ...

Este pequeno parque desportivo é uma possível paragem do percurso da ciclovia da Moita e encontra-se próximo do Sítio das Marinhas. As barras que se encontram no mesmo foram recentemente renovadas.

Explorações e vivências – Sinta e viva a Natureza

Etapa Sinta a Natureza

Sente-se no único banco que lá se encontra, feche os seus olhos e concentre-se apenas na sua respiração.

Etapa Viva a Natureza

Após o pequeno período de meditação pratique então um pouco de exercício físico.

(plano de treino em anexo)

Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza

É um local que se encontra rodeado de árvores, mais especificamente eucaliptos, tendo o rio Tejo como paisagem.

Para saber mais

Não existe informações relevantes para adicionar a este ponto

Informação para formadores

Ligações com:

As áreas do desporto, saúde e bem-estar.

Objetivos

Fazer com que o indivíduo saia da sua zona de conforto através da prática de exercício físico (ser um com a dor).

Materiais

Luvas caso o indivíduo em questão ache necessário

Plano de treino

Começar por efetuar um bom aquecimento.

Exemplos de exercícios: Rodar o pescoço, os braços, os ombros, os pulsos, a cintura, os joelhos e os tornozelos.

O Treino seguinte vai consistir em duas versões. A primeira será uma versão para iniciantes/intermédios e a segunda será uma versão mais puxada para aqueles que procuram uma intensidade maior.

1ª Versão

- Jumping Jacks = 15 reps
- Elevação Isométrica = 20-30s
- Abdominais em Pé = 10 reps (cada lado)
- Prancha Inclinada = 20-30s
- Forward Lunges = 10 reps (cada lado)
- Elevações das Omoplatas = 8 reps
- Elevação de pernas = 10 reps
- Corrida Estacionária = 10-20s

2ª Versão

- Jumping Jacks + Agachamento = 15 reps
- Elevações (+ Negativas se necessário) = 10 reps
- Abdominais = 30 reps
- Flexões Inclinadas = 20 reps
- Backward Lunges = 10 reps (cada lado)
- Elevações das Omoplatas = 15 reps
- Elevação de pernas na barra = 15 reps
- Corrida Estacionária = 20-30s

Para terminar é importante serem realizados alongamentos.