

ACTIVAÇÃO GERAL

Objectivo:

Fazer a passagem gradual e progressiva do organismo do estado de repouso para o limite das suas capacidades de trabalho.

Deves:

- Usar roupa adequada à temperatura ambiente.



- Actuar, principalmente, sobre as partes do corpo que vão ser mais solicitadas na actividade;
- Fazer os exercícios de forma progressiva e sem causar cansaço (fadiga);
- Iniciar o esforço em intensidade moderada;
- Ter um intervalo óptimo entre o seu final e o início da actividade principal da aula (actividade física desportiva);
- Ter a noção da sua duração, nem curta nem demasiado longa;

Efeitos:

- Subida dos valores da frequência cardíaca;
- Subida dos valores da frequência respiratória;
- Aumento da temperatura corporal que ao nível muscular favorece a elasticidade;
- Melhor prevenção das lesões musculares e articulares;

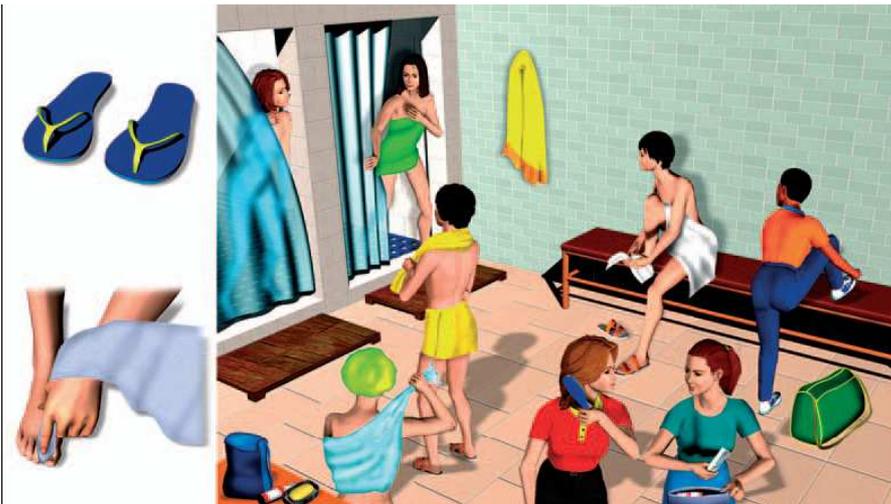
RETORNO À CALMA

Objectivo:

Iniciar a recuperação do organismo para o estado normal.

Deves:

- Recuperar fisiologicamente através de corrida de fraca intensidade e de exercícios de descontração;
- Realizar os cuidados higiénicos através do banho (higiene corporal e relaxamento);
- Chinelos;
- Secagem corporal (entre os dedos dos pés)



Efeitos:

- Baixar os ritmos cardíacos e respiratórios;
- Desaparecimento de certos produtos tóxicos, derivados do esforço, que provocam o cansaço (fadiga);
- Relaxar; moderar a tensão no organismo quer muscular quer emocional;
- Evitar parar, deitar ou sentar logo a seguir a uma actividade de grande esforço;