

Peter &
Mica
2016

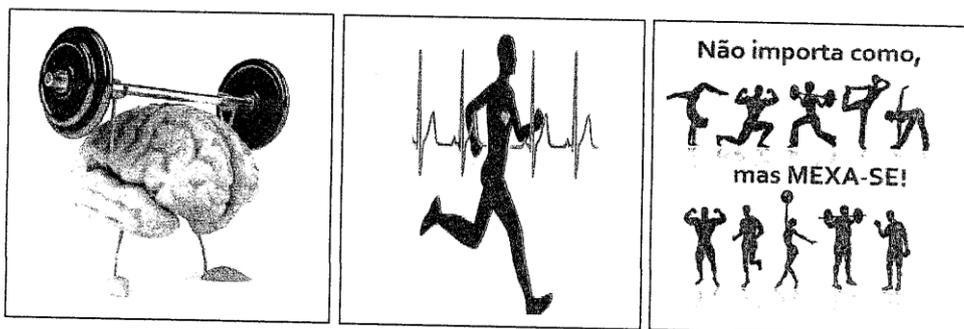
PROJETOS SOCIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE E LAZER:

A SAÚDE COLABORANDO NA RECUPERAÇÃO
E INTEGRAÇÃO SOCIAL

UMA ABORDAGEM
TEÓRICA

PROJETOS SOCIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA,
ESPORTE E LAZER

SAÚDE DURANTE A REABILITAÇÃO E A
REINTEGRAÇÃO SOCIAL



Resumo: A necessidade de reintegração social, ou seja, a recuperação daqueles que se encontram restritos à liberdade, levou ao surgimento do conceito de vulnerabilidade social e de alguns projetos na área da educação física, do esporte e do lazer, sem considerar a complexidade das questões sociais. O objetivo desse projeto é, por meio de uma pesquisa esmiuçada, apresentar a educação física à conceitos já utilizados na área da saúde, principalmente, na tentativa de contribuir para melhorar essa situação apresentada anteriormente e possibilitar uma melhor intervenção no que se refere à saúde do ser humano dentro das casas penais.

Palavras-chaves: Ressocialização, saúde física e mental, controle institucional, recuperação.

- Exercícios à serem trabalhados

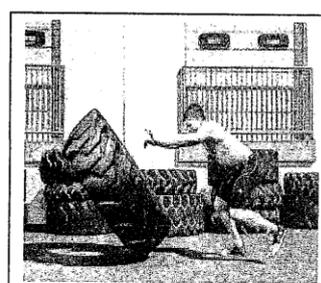
1) ESPORTE

Quando analisamos a modalidade esportiva em si, costumamos olhar para a particularidade de cada esporte. Porém, ao olharmos de forma mais ampla, conseguimos ver que o esporte é uma modalidade de exercício de fundamental importância para o trabalho corporal, pois de uma forma divertida e objetivada trabalhamos todo corpo.



2) CROSSFIT

Atividade super intensa. Envolve vários tipos de exercícios misturados: corrida, levantamento de peso, agachamento, exercícios com bolas, cordas, barras, argolas, elásticos e correntes. As aulas variam muito, inclusive podem ser feitas no espaço fechado e também ao ar livre.



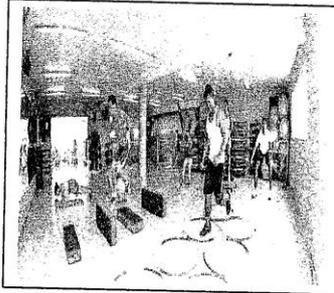
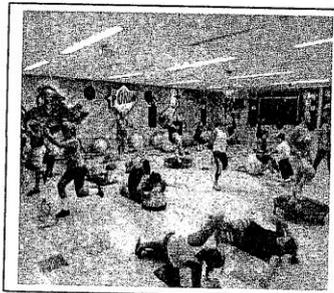
5) ZUMBA

As aulas misturam ginástica e dança com ritmos latinos e músicas internacionais, daquelas que quando tocam ninguém consegue ficar parado. A Zumba é uma aula super divertida porque mistura vários tipos de passos e músicas diferentes.

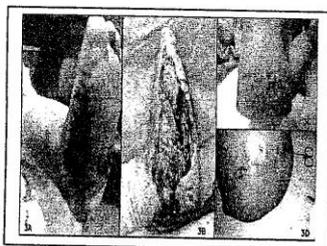


6) CIRCUITO

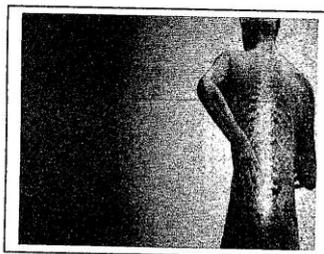
Diferentes exercícios feitos em sequência, misturando aeróbicos e trabalho muscular. Por variar bastante e cada exercício durar pouco tempo, as aulas são bem dinâmicas (porém, bastante cansativas).



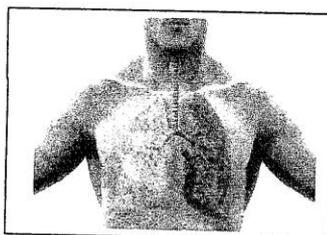
Diabetes;



Osteoporose;



Doenças pulmonares;



Problemas Cardíacos;



- **Quais os benefícios adquiridos ao fazer atividades físicas?**

De forma geral, o exercício regular é fundamental para: *reduzir a ansiedade e a tensão muscular, melhora a frequência cardíaca, reduz a tensão arterial em repouso e em atividade, ajuda a controlar o peso, aumenta o bom colesterol (HDL) e diminui o mal colesterol (LDL), melhora o condicionamento físico e mental etc...*

Lista de materiais- Projeto Atividade Física- CRFM

- 1- 40 Pares de tênis (nº 36 a 40)
- 2- 4 Bolas de basquete
- 3- 2 Aros de basquete
- 4- 6 Bolas de vôlei
- 5- Rede de vôlei
- 6- Ferro para montar rede de vôlei
- 7- 2 Bolas de futebol
- 8- 2 Bolas de handebol
- 9- 1 Bola de pilates
- 10- 2 Conjuntos de coletes
- 11- 30 Colchonetes para atividades físicas
- 12- 10 Cones
- 13- 2 Steps
- 14- Tinta para marcação de quadra (branca)
- 15- 1 Cama elástica para exercícios físicos
- 16- 30 Garrafas pets
- 17- 20 Bastões de madeira para confecções de pesos