



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Atividade: Pula corda

Pode parecer brincadeira de criança, mas a atividade usada por vários esportistas ajuda a melhorar a coordenação e a resistência.

Correr, correr, correr. Que o esporte é prazeroso para quem o pratica isto não é novidade. Porém, buscar outras opções de atividades para fugir da rotina das passadas e, de quebra, melhorar a parte aeróbica pode ser útil, inclusive, para o próprio desempenho nas ruas.

Alguns adultos podem até virar a cara para a corda, tão utilizada para a diversão das crianças nas ruas e parques.

Entretanto, a “brincadeira”, simples de ser posta em prática, pode melhorar a coordenação, a força dos membros inferiores e até a resistência aeróbica e anaeróbica.

Não à toa muitas academias disponibilizam aulas da atividade. Além disso, atletas de outros esportes, como o boxe, por exemplo, não abrem mão dos benefícios da corda. Para os que querem queimar as gordurinhas extras, outra boa notícia.

O gasto calórico do exercício é de, dependendo da intensidade, 500-800 kcal por hora.

Fonte: Este conteúdo foi acessado em 25/03/2020 do sítio

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=173>.