

UME LÚCIO FLORO

ATIVIDADE Nº 15

ANO: 3º TURMAS: A,B

COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA

PERÍODO DE 01/10 a 15/10

PROFESSORA: DANIELA SABOR

TURNO: MANHÃ

Alongamento

Olá Turminha,
Hoje vocês vamos **ALONGAR!**

Alongamento é o exercício para preparar e melhorar a flexibilidade muscular, ou seja, os músculos aumentam seu comprimento e como consequência a sua flexibilidade. Esse é o principal efeito do alongamento, pois assim será maior o movimento possível para uma determinada articulação. Para se fazer o alongamento não é preciso habilidades atléticas. Para quem tem algum problema específico, basta apenas diminuir a intensidade do alongamento para não forçar as articulações e os músculos.

Os alongamentos não são feitos apenas antes e depois dos exercícios, pois eles servem também para relaxar o corpo e a mente, e quando feitos de maneiras adequadas ele ainda traz os seguintes benefícios para o corpo: Reduzem as lesões, relaxam o corpo, ativam a circulação, deixam o corpo mais solto e leve, corrige a postura e benefícios para a coordenação.



Descreva nesta folha como foi realizar a atividade.

01- Agora marque um X nos desenhos das posturas em que sentiu mais dificuldade.

02- O que você sentiu após realizar o quadro de alongamentos?

03- Como estava seu corpo antes do alongamento?

04- Descreva suas dificuldades:

Continuando nosso trabalho de flexibilidade, vocês vão alongar de acordo com as letras dos seus nomes.

Escreva aqui o seu nome completo: _____

Agora faça por 15 segundos a postura referente a cada letra do seu nome e sobrenome.



Agora me conte como você se sentiu depois desta atividade: Quais posturas foram mais fáceis e difíceis? _____
