

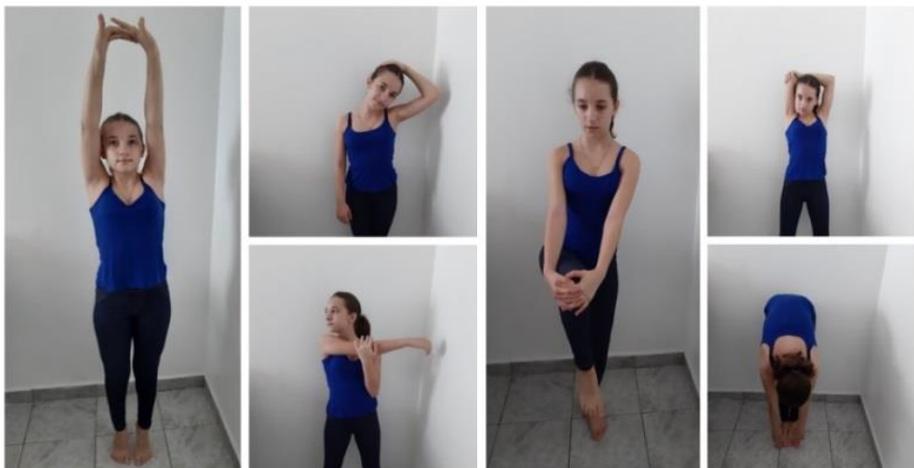
UME JOSÉ BONIFÁCIO
ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROFESSORES: FERNANDA/ IGOR/LETÍCIA

Alongamento corporal

Alongamentos são exercícios físicos que visam à preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular, a prática do mesmo favorece o estiramento das fibras musculares, contribuindo para que o seu comprimento aumente. O alongamento aumenta ainda a sensação de relaxamento, melhora a qualidade da respiração e da postura, diminui a tensão muscular e aumenta a consciência corporal. Alongamentos são exercícios em que a pessoa permanece por um determinado tempo numa postura em que o músculo pretendido se mantém na sua extensão máxima



- + Melhoram a postura
- + Aumentam a flexibilidade
- + Permitem movimentos amplos
- + Ajudam no relaxamento
- + Ativam a circulação sanguínea





PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Agora é a sua vez!

Faça os exercícios de alongamento de acordo com as imagens

- + Procure um lugar tranquilo em sua casa.
- + Respire lentamente.
- + Execute os exercícios demonstrados nas imagens.
- + Mantenha de 15 a 20 segundos em cada posição.
- + Repita os exercícios de alongamento todos os dias.

Responda:

1-Você executou todos os exercícios de alongamento?
() todos () nenhum () alguns

2-Alguém da sua família fez os movimentos com você?
() sim () não

3-Você achou difícil realizar os exercícios?
() sim () não

https://www.tuasaude.com/alongamentoaquecimento/https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/revista/2018/05/27/interna_revista_correio,683529/confira-os-beneficios-e-a-importancia-do-alongamento-na-sua-rotina.shtml