

UME: Ilha Diana

ANO: FUNDAMENTAL I

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Marco Antônio Couto e Silva

AULA REMOTA PERÍODO DE 20/07 ATÉ 24/07

IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE CORPORAL

Há muito tempo coloco em minhas aulas a importância do alongamento para amplitude da flexibilidade muscular, já passei anteriormente em aula remota atividades para relembrarmos os exercícios de alongamento. Nos dias atuais aonde a criança e o jovem passam maior parte do dia sentados em frente ao computador, vídeo game ou celular, o alongamento se torna essencial para evitarmos problemas futuros. A atividade proposta a seguir exigira flexibilidade e equilíbrio, mas vamos entender mais o que é a flexibilidade e a necessidade da pratica do alongamento.

Ter flexibilidade é algo essencial para a nossa vida porque está diretamente relacionada à realização de tarefas simples do dia-a-dia, mas o que é ter flexibilidade afinal? Nada mais é do que a capacidade de mexer certas articulações com apropriada amplitude do movimento.

E como conseguir flexibilidade? Pode ser através de exercícios específicos de alongamento muscular em qualquer região do corpo, seja no pescoço, ombros ou até no pulso.

Por que é importante ter flexibilidade?

- Porque proporciona o aumento da qualidade dos movimentos;
- Melhora a postura corporal;
- Melhora a quantidade de movimentos;
- Previne cardiopatias e outras doenças;
- Produz sensação de rejuvenescimento;
- Diminui os riscos de lesões;
- Melhora as funções respiratórias;
- Retarda a aparição da fadiga e ajuda na recuperação mais rápida.

Veja as dicas para que tudo saia perfeito na hora de fazer seus alongamentos:

- Não tenha pressa;
- Respeite sempre seus limites;
- Faça aquecimento antes, assim o corpo ficará mais alongado;
- Relaxe os músculos para poder alongá-los;
- A dor é um alerta que seu organismo lhe manda;
- A respiração deve se manter normal, não bloqueando o ar durante as posições;
- Observe as modificações que vão ocorrendo na medida em que você incorpora essa prática em sua vida.

"O caminho para uma boa flexibilidade corporal é a realização de alongamentos específicos diários, melhorando assim a qualidade de vida."

1@ atividade =

Agora que já sabemos o que é a flexibilidade e como exercitar, vamos a atividade, antes de executar a atividade pratiquem os exercícios de alongamento propostos na aula anterior, vou enviar um alfabeto corporal e cada aluno deverá formar seu nome através do alfabeto corporal utilizando um bichinho de pelúcia, um boneco, usem a criatividade. Desafio lançado, eu também vou executar e enviar o vídeo.





PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME: Ilha Diana

ANO: FUNDAMENTAL I

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Marco Antônio Couto e Silva

AULA REMOTA PERÍODO DE 27/07 ATÉ 31/07

2ª atividade

Essa atividade é uma continuação da anterior, só que agora vamos aumentar o grau de dificuldade, não teremos mais o auxílio do nosso amiguinho, só nosso próprio corpo, segue a ilustração do alfabeto abaixo, vamos praticar e enviar o vídeo.

ALFABETO CORPORAL

