



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

UME AYRTON SENNA DA SILVA

ANO: 9º COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Maria Augusta

PERÍODO DE 14/08/2020 a 27/08/2020

ALUNO: _____

Apostila	Atividades	Orientação
São Paulo Faz Escola Vol. 2	1- Situação de aprendizagem - A importância do Alongamento.	1- Leitura do texto - "O que é o alongamento." 2- realizar as etapas das atividades descritas. 3- acesse o link abaixo e convide sua família para participar do alongamento. Link: https://www.youtube.com/watch?v=Vsn4UeSPHc0&t=25s Fonte: Vídeo produzido pela professora Juliana Leão.



O QUE É ALONGAMENTO?



Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade.

O alongamento é uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões.

Essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos, deve ser uma atividade incorporada ao exercício físico, mas também pode ser praticado sozinho.

Os alongamentos podem ser feitos sempre que se sentir vontade, uma vez que relaxam o corpo e a mente.

Quando feitos de maneira adequada os alongamentos trazem os seguintes benefícios:

- reduzem as tensões musculares;
- relaxam o corpo;
- proporcionam maior consciência corporal;
- deixam os movimentos mais soltos e leves;
- previnem lesões;
- preparam o corpo para atividades físicas;

Fonte: <http://intermega.com.br/personalnutri/alonga.htm>

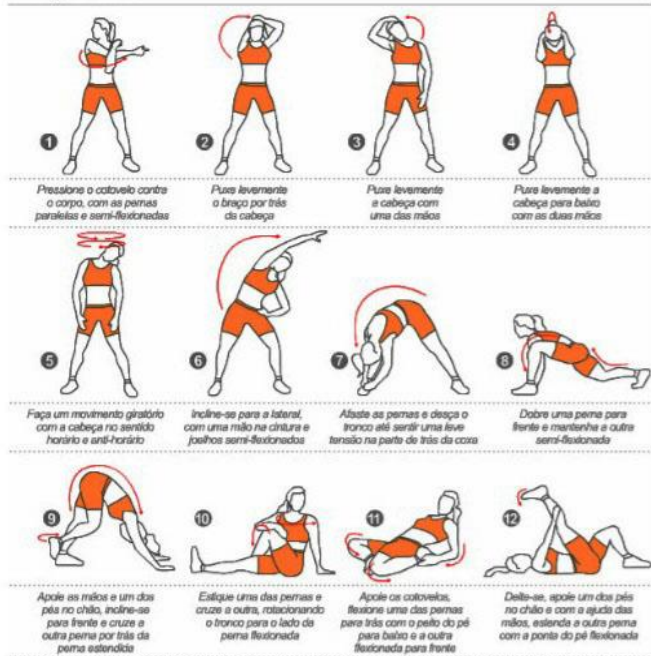
https://www3.faac.unesp.br/nos/mexa_se/alongamentos/imp_alongamentos.htm

ATIVIDADE

1ª Etapa: Vamos alongar?

- Realizar 2 séries de 20 segundos de cada movimento.

Alongamento



Fonte:

<https://www.passeidireto.com/arquivo/51315818/alongamento>

2ª Etapa: Após a leitura do texto e realizar a série de alongamentos, responder as questões abaixo:

a. Qual a importância de realizar o alongamento?

b. Após realizar o alongamento, como se sentiu?

3ª Etapa: acesse o link abaixo e convide sua família para participar do alongamento.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Vsn4UeSPHc0&t=25s>

Fonte: Vídeo produzido pela professora Juliana Leão.



