UME WALDERY DE ALMEIDA
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: ENS. FUND. I
PROFESSORES: FERNANDA DE FREITAS E LETÍCIA PEREIRA
PERÍODO DE: 01 A 12 DE MARÇO

Alongamento Corporal

O alongamento são exercícios físicos que visam à preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular.

A prática do alongamento muscular ajuda a manter o corpo menos tenso e mais flexível, melhorando potencialmente a movimentação das articulações, diminuindo as dores e aumentando a disposição.

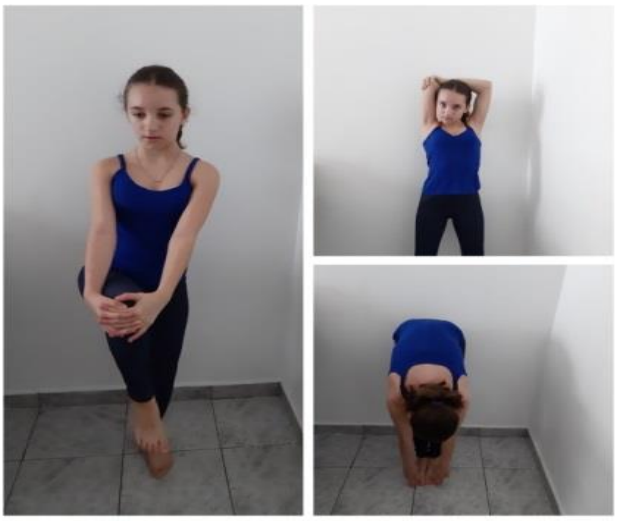
Quando feitos de maneira adequada os alongamentos trazem os seguintes benefícios:

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

Agora é a sua vez!

Faça os exercícios de alongamento de acordo com as imagens abaixo:

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



Jogo das setas

Nossa atividade da semana é um jogo que auxilia o desenvolvimento da lateralidade e atenção.

- Desenhe quatro setas no chão ou em papel;
- Cole as setas no chão com fita adesiva;
- A criança deve ficar no meio das setas
- Ao final de cada nível há um desafio a ser cumprido;
- Em alguns momentos você deverá girar no lugar;

Preste muita atenção e divirta-se!

Acesse o link: https://youtu.be/Unar5YnDARE