

**UME JOSÉ BONIFÁCIO**

**ATIVIDADE EDUCAÇÃO FÍSICA 4º ANO- 05/03 A 19/03**

**PROFESSORES: FERNANDA/FLÁVIO/LETÍCIA**

NOME: \_\_\_\_\_ 4º \_\_\_\_\_

**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 SEGUINTE BENEFÍCIOS:

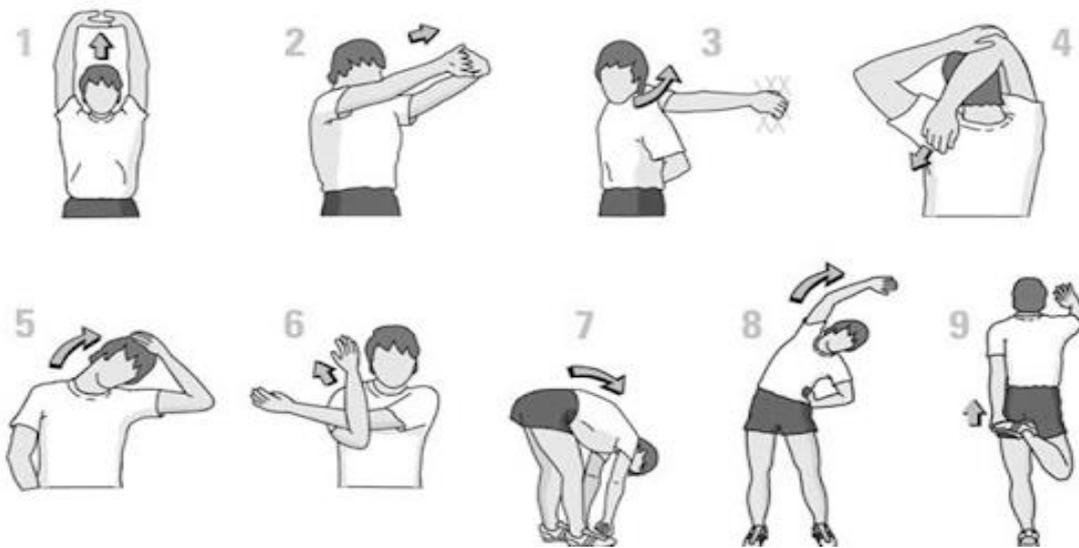
- MELHORAM A POSTURA
- AUMENTAM A FLEXIBILIDADE
- PERMITEM MOVIMENTOS AMPLOS
- AJUDAM NO RELAXAMENTO
- ATIVAM A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

**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.
- 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>