

UME : PADRE LEONARDO NUNES.

ANO: 4º ANOS

PROFESSOR: LOURIVAL PEREIRA MELO

PERÍODO DE 26/04/2021 A 07/05/2021.

Ginástica - Alongamento.

O que é Alongamento?

Alongamento é uma atividade física orientado para a manutenção ou melhora da flexibilidade. Existem inúmeras formas de se realizar o alongamento. Ele deve ser utilizado tanto antes como após uma atividade física ou desportiva.

Ou seja o alongamento é uma atividade complementar de toda boa prática física, visando com que os músculos se mantenham em melhor forma diminuindo assim o risco de lesões.

Quem deve fazer alongamentos?

É um erro pensar que somente atletas profissionais ou aqueles que buscam uma alta performance física devam realizar alongamentos. Toda e qualquer pessoa deve se exercitar e quanto maior o sedentarismo (falta de atividade física) maior será a necessidade de realizar alongamentos para evitar dores musculares e articulares.

Quando fazer alongamentos?

Não existem um tempo para realizar alongamentos, os alongamentos podem ser executados pela manhã, antes e após uma atividade física mais intensa, e a noite antes de dormir. O importante é manter o corpo ativo pois desta forma evitasse as dores

musculares oriundas da execução de nossas atividades regulares.

Por que realizar os alongamentos?

Muitos são os benefícios dos alongamentos no nosso dia a dia como os relatados a seguir:

- 1º) Redução de tensões musculares.
- 2º) Aumento da amplitude muscular.
- 3º) Melhora da flexibilidade.
- 4º) Prevenção de lesões.
- 5º) Desenvolvimento da consciência Muscular.
- 6º) Liberação das tensões emocionais que travam a musculatura diminuindo dores localizadas.
- 7º) Ativa a circulação.

Como fazer o alongamento.

Os alongamentos devem ser executados de maneira tranquila sem trancos ou esforço excessivo. Mantendo uma postura correta sem curvaturas exageradas. Uso de uma superfície segura e confortável para execução dos movimentos sentados e deitados de alongamento.

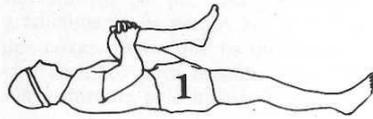
Cada um deve ir gradativamente evoluindo na execução dos exercícios. Comece sempre com os membros inferiores indo na direção dos superiores.

Agora que tal alguns exercícios para realizar em casa!

Pela Manhã

Aproximadamente 5 minutos

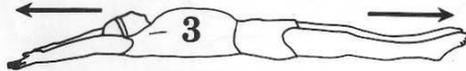
Comece o dia com alguns alongamentos descontraídos, de modo que seu corpo possa funcionar mais naturalmente. Músculos tensos e duros sentir-se-ão bem com alongamentos confortáveis. Talvez ajude tomar banho quente para aquecer-se antes de fazer os alongamentos.



20 segundos
cada perna
(pág. 26)



3 vezes,
5 segundos cada
(pág. 23)



2 vezes,
5 segundos cada
(pág. 26)



10 vezes em
cada direção
(pág. 29)



20 segundos
cada perna
(pág. 72)



30 segundos
cada perna
(pág. 69)



30 segundos
(pág. 51)



20 segundos
(pág. 50)

Antes e depois de

Andar

Aproximadamente 7 minutos

Estes alongamentos deixarão mais livres e fáceis os movimentos de andar.



30 segundos
cada perna
(pág. 69)



20 segundos
cada perna
(pág. 69)



15 segundos
cada perna
(pág. 72)



30 segundos
(pág. 51)



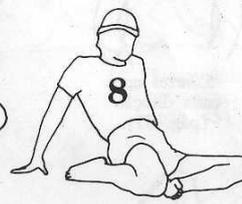
30 segundos
(pág. 50)



20 segundos
cada perna
(pág. 46)



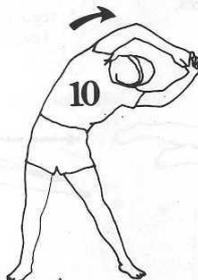
30 segundos
(pág. 54)



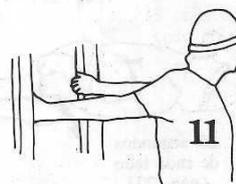
20 segundos
cada perna
(pág. 31)



20 segundos
cada perna
(pág. 34)



8 segundos
cada lado
(pág. 76)



30 segundos
(pág. 42)

Agora depois de se alongar responda as questões:

- 1°) O que é alongamento?
- 2°) Quem deve fazer alongamentos?
- 3°) Quando fazer alongamentos?
- 4°) Quais os benefícios do alongamento?
- 5°) Você costuma fazer alongamentos. Dos exemplos acima qual você consegue realizar?