



AULA 1 de 2020.

EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSOR: Flávio

Olá! Como vocês estão? Nós, professores estamos com saudades! Estamos vivenciando um momento difícil, novo para todos nós, mas acreditamos que é muito importante nestes momentos de confinamento, exercitar o nosso corpo e realizar atividades que nos proporcione desafios do raciocínio lógico. Que essas aulas à distância possam nos ajudar a passar por esses dias da melhor forma possível, sigamos juntos!

1. ROTINA PARA O TEMPO DE ISOLAMENTO:

NESTES DIAS QUE SEGUIRÃO SE TORNARÃO IMPORTANTÍSSIMO UMA ROTINA PARA PENSAR ESTUDOS, BRINCADEIRAS E CUIDADOS PESSOAIS EM CASA. VEJA AS IMAGENS ABAIXO.



- 
- A. O QUE VOCÊ ACHOU DA TABELA PROPOSTA?
- B. SE VOCÊ FEZ A SUA ROTINA, CONTE PARA NÓS COMO ESTÁ SENDO SEGUI-LA.
- C. SE VOCÊ NÃO FEZ A SUA ROTINA, COMO FARÁ? NÃO ESQUEÇA DA EDUCAÇÃO FÍSICA!
-

2. ALONGAMENTOS DO NOSSO CORPO.

ALONGAMENTOS

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 É O AUMENTO DA FLEXIBILIDADE. ... É A RESPIRAÇÃO QUE DÁ O RITMO AO EXERCÍCIO E POR ISSO DEVE SER LENTA E PROFUNDA.

VAMOS PRATICAR ALGUMAS POSTURAS PARA ALONGAR O NOSSO CORPO E RELAXAR NOS MOMENTOS EM QUE ESTAMOS EM CASA!

MUITOS DESSES ALONGAMENTOS VOCÊS JÁ EXECUTARAM NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PRESENCIALMENTE. LEMBRA!?

VOCÊ DEVE ESCOLHER UM GRUPO DESTES ALONGAMENTOS E EXECUTÁ-LOS SEMPRE NA PRIMEIRA PARTE DA AULA. SIGA AS RECOMENDAÇÕES COMENTADAS EM TODAS AS NOSSAS AULAS, COMO SE SEGUE:

A- CONCENTRE-SE NO ALONGAMENTO PROCURANDO SENTIR A REGIÃO QUE ESTÁ ALONGANDO;

B- RESPEITE SEU LIMITE (O ALONGAMENTO BEM EXECUTADO NÃO PODE TER DOR E SIM TER O ESTIRAMENTO, O ESTÍMULO NECESSÁRIO);

C- A DURAÇÃO NÃO DEVE SER INFERIOR A 15 E NÃO SUPERIOR A 30 SEGUNDOS.

D- O ALONGAMENTO SÃO EXERCÍCIOS QUE PODEM SE EXECUTADOS TODOS OS DIAS EM QUALQUER AMBIENTE.



1) PARA FAZÊ-LO, VOCÊ DEVE DEITAR-SE DE COSTAS EM UMA ESTEIRA, O PRÓXIMO PASSO É LEVAR UMA DAS COXAS LENTAMENTE EM DIREÇÃO AO PEITO, AINDA MANTENDO A PERNA DOBRADA. ENQUANTO ISSO, A OUTRA PERNA DEVE PERMANECER EM UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL, DOBRADA OU ESTENDIDA NO SOLO, ALTERNANDO CADA MOVIMENTO POR TRINTA SEGUNDOS, RESPIRANDO PROFUNDAMENTE MANTENDO-SE RELAXADO.



2) AGORA VOCÊ DEVE POSICIONAR-SE EM QUATRO APOIOS EM CIMA DE UM COLCHONETE OU UMA TOALHA GRANDE, COM AS MÃOS, OS PÉS E A PARTE INFERIOR DAS PERNAS APOIANDO NO CHÃO, OS BRAÇOS ESTENDIDOS E OS JOELHOS DOBRADOS, COMO NA IMAGEM AO LADO, A REGRA É FORMAR UM ÂNGULO RETO COM OS BRAÇOS, AS COXAS E O TRONCO. DURANTE O MOVIMENTO DE ALONGAMENTO, OS JOELHOS NÃO DEVEM DESLIZAR PARA TRÁS.



3) O PRÓXIMO PASSO É RESPIRAR PROFUNDAMENTE E ARQUEAR AS COSTAS, FAZENDO O MESMO MOVIMENTO QUE UM GATO FAZ QUANDO SE ALONGA. SEGURAR A POSIÇÃO DURANTE 15 A 30 SEGUNDOS, PERÍODO EM QUE VOCÊ SENTIRÁ UMA LEVE PUXADA NA REGIÃO LOMBAR E UMA SENSÇÃO DE QUEIMAÇÃO NAS COSTAS E NOS MÚSCULOS ABDOMINAIS.

ENTÃO, RETORNAR AO POSICIONAMENTO ORIGINAL CUIDADOSAMENTE. DEIXAR O TRONCO CURVAR LIGEIRAMENTE PARA BAIXO, MANTER A POSIÇÃO POR 15 A 30 SEGUNDOS. DURANTE ESTE MOVIMENTO, VOCÊ SENTIRÁ O ALONGAMENTO NA LOMBAR.



4) TEMOS AQUI UM ALONGAMENTO ORIUNDO DE UMA POSIÇÃO DE YOGA QUE ALÉM DE ALCANÇAR A LOMBAR, TRABALHA A FLEXIBILIDADE DAS COSTAS. ELE INICIA NA POSIÇÃO DE QUATRO APOIOS, COM OS BRAÇOS ESTICADOS PARA FRENTE. O ROSTO DEVE DESCER E FICAR BEM PRÓXIMO AO CHÃO. ENTÃO, LENTAMENTE SENTAR-SE SOBRE OS CALCANHARES DOS PÉS, ENCOSTANDO O PEITO NAS PERNAS E A CABEÇA NO CHÃO, COMO NA IMAGEM AO LADO.

SEGURAR O POSICIONAMENTO DURANTE 20 A 30 SEGUNDOS. NESTE MOMENTO, VOCÊ SENTIRÁ A LOMBAR SER LEVEMENTE ALCANÇADA. VOLTAR À POSIÇÃO INICIAL E REPETIR QUANTAS VEZES FOR NECESSÁRIO.



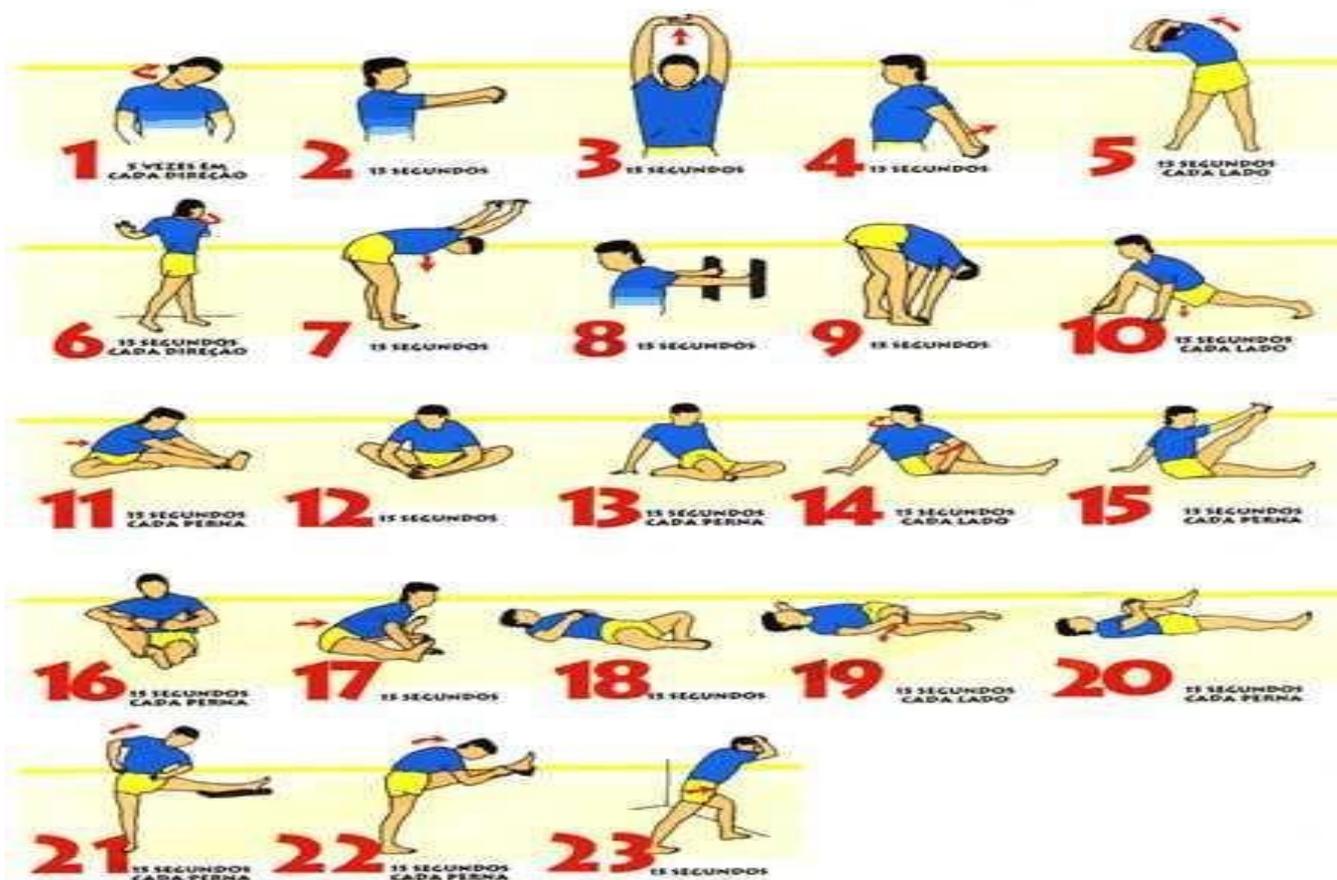
5) TRATA-SE DE MAIS UM DOS ALCANÇAMENTOS PARA LOMBAR VINDO DE UM MOVIMENTO DE YOGA, A POSIÇÃO DA SERPENTE. ELE ALCANÇA A LOMBAR E PROMOVE O FORTALECIMENTO DA MUSCULATURA DAS COSTAS.

O PRIMEIRO PASSO É DEITAR-SE DE BRUÇOS EM UMA ESTEIRA E ESTICAR OS PÉS, DE MODO QUE SUAS PONTAS ESTEJAM RENTES AO CHÃO. COM AS PALMAS DAS MÃOS APOIADAS NO CHÃO, EMPURRAR O SOLO, UTILIZANDO AS COXAS E OS QUADRIS PARA IMPULSIONAR O CORPO PARA CIMA, E LEVANTAR LENTAMENTE O TRONCO COM O AUXÍLIO DAS MÃOS, COMO NA IMAGEM ACIMA. OS OMBROS DEVEM SER LEVADOS PARA TRÁS E OS QUADRIS DEVEM SER CONTRAÍDOS AO LONGO DE TODO O MOVIMENTO.

EMPURRAR O CORPO PARA O ALTO ATÉ ENCONTRAR UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL PARA O ALCANÇAMENTO. SEGURAR O POSICIONAMENTO DURANTE 15 A 30 SEGUNDOS. ENTÃO, RETORNAR À POSIÇÃO INICIAL.

ALONGAMENTOS:
FAZER 2 SÉRIES DE 20 SEGUNDOS CADA, ANTES
OU APÓS A ATIVIDADE FÍSICA.





AGORA RESPONDA AS PERGUNTAS REFERENTES A ESSAS AULAS, IDENTIFICANDO A CLASSE E O ALUNO:

Exemplo: 2B – Patricia dos Santos Ribeiro ou 4º A – José Carlos Pereira.

A. O QUE É ALONGAMENTO E PARA QUE SERVE?