

ANO: 1° ao 5° ANO

PROFESSOR: FLÁVIO ALVES MARVEJOL

PERÍODO DE 08 A 12 de fevereiro

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
08 a 12 de fevereiro	<p><b>1. ROTINA PARA O TEMPO DE AULAS HÍBRIDAS:</b></p> <p>Nestes dias que se seguirão, se tornará importantíssima uma rotina pensando nos estudos, é preciso que essa rotina seja obedecida rigorosamente, nessa rotina vocês podem colocar os momentos de estudos, brincadeiras e cuidados pessoais em casa, como nas imagens abaixo:</p> 	<p><b>Desafio:</b> desenhar sua rotina, fotografar e enviar para watsap da Educação Física (13) 98228-0998.</p>

Para as aulas dessa semana vocês deverão experimentar cada um dos alongamentos abaixo ilustrados, fazendo com muita calma, sem pressa de acabar e com bastante atenção e concentração, a fim de atingir o músculo ou grupo muscular desejado. Está disponibilizado três sequências de alongamentos, que deverá ser executado em todas as aulas de Educação Física.

É muito importante a orientação da família, principalmente para os alunos dos 1º, 2º e 3º anos que ainda encontram dificuldades na leitura.

## **2. ALONGAMENTOS DO NOSSO CORPO.**

### **O que são 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 e AJUDA MUITO NA PREVENÇÃO DE LESÕES MUSCULARES... É A RESPIRAÇÃO QUE DÁ O RITMO AO EXERCÍCIO E POR ISSO DEVE SER LENTA E PROFUNDA.

**VOCÊ DEVE ESCOLHER UM GRUPO DESTES ALONGAMENTOS E EXECUTÁ-LOS SEMPRE NA PRIMEIRA PARTE DA AULA.**

**SIGA AS RECOMENDAÇÕES, 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.**

**Série 1-**

## Alongamento



1 Pressione o cotovelo contra o corpo, com as pernas paralelas e semi-flexionadas



2 Puxe levemente o braço por trás da cabeça



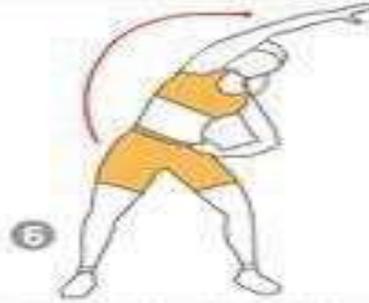
3 Puxe levemente a cabeça com uma das mãos



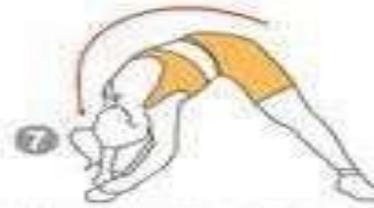
4 Puxe levemente a cabeça para baixo com as duas mãos



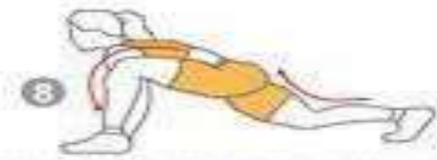
5 Faça um movimento giratório com a cabeça no sentido horário e anti-horário



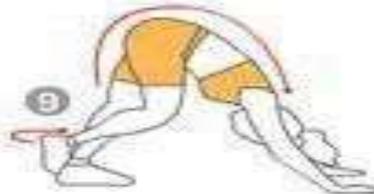
6 Incline-se para a lateral, com uma mão na cintura e joelhos semi-flexionados



7 Afaste as pernas e deixe o tronco até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa



8 Dobre uma perna para frente e mantenha a outra semi-flexionada



9 Apoie as mãos e um dos pés no chão, incline-se para frente e cruze a outra perna por trás da perna estendida



10 Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada



11 Apoie os cotovelos, flexione uma das pernas para trás com a ponta do pé para baixo e a outra flexionada para frente



12 Deite-se, apoie um dos pés no chão e com a ponta do pé flexionada e outra perna com a ponta do pé flexionada

	<b>1</b> Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.		<b>7</b> Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.
	<b>2</b> Leve o braço flexionado para trás da cabeça, e com a outra mão puxe levemente para o outro lado.		<b>8</b> Dobre a perna da frente num ângulo de 90° e mantenha a de trás semi-flexionada.
	<b>3</b> Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.		<b>9</b> Mantenha as mãos e o pé de apoio totalmente apoiados no chão e cruze umas das pernas para trás.
	<b>4</b> Coloque as mãos sobre a cabeça e pressione-a para baixo.		<b>10</b> Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada.
	<b>5</b> Faça um movimento giratório com a cabeça. Primeiro no sentido horário e depois no anti-horário.		<b>11</b> Deixe os cotovelos apoiados no chão e flexione uma das pernas para trás, com o peito do pé para baixo, e a outra flexionada à frente. Para não tensionar o pescoço, relaxe-o para trás.
	<b>6</b> Com os joelhos semi-flexionados e uma mão na cintura, levante a outra mão e incline-se para a lateral.		<b>12</b> Deitado, mantenha um dos pés apoiado no chão e, com ajuda das mãos, estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada.



AGORA RESPONDA A PERGUNTAREFERENTE A ESSA AULA NO WATSAP, IDENTIFICANDO A CLASSE E O ALUNO:

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

-O QUE É ALONGAMENTO E PARA QUE SERVE?

watsap da Educação Física (13) 98228-0998.

Professor: Flávio Marvejo

