

PRODERAD- PROJETO DE EDUCAÇÃO RURAL DE ÁGUA DOCE

Núcleo: () Herciliópolis () CEM Marcelino Ivo Dalla Costa

Diretora: Marjorie Jeane Setti de Oliveira

DISCIPLINA: Educação Física

ALUNO/SÉRIE: 6º, 7º, 8º e 9º ano

Professora: Claudete D. Dall "Acosta

ÁGUA DOCE, 18 de maio de 2020

ALUNO(a) _____

VAMOS INICIAR NOSSA AULA DA SEMANA COM UM ALONGAMENTO

Muitas pessoas não entendem direito o porquê de se alongar. Daí, muitas vezes os exercícios de alongamento são negligenciados. O alongamento melhora, principalmente, a capacidade que conhecemos como flexibilidade. Ele ajuda a aumentar seu bem-estar e traz diversos benefícios que vão fazer toda a diferença na sua rotina.

O alongamento tem como objetivo preparar e melhorar a flexibilidade muscular, ou seja, o alongamento proporcionará ao atleta um maior desempenho nas articulações o que fará com que os seus movimentos sejam eficientes de acordo com a atividade.

BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO

- Ajuda a aumentar seu bem-estar
- Melhora da flexibilidade e da força
- Reduz dores musculares. Quando seu corpo é mais flexível, ele fica menos sujeito a sofrer lesões.
- Melhora da mobilidade
- Previne problemas nas costas
- Mais auto-estima
- Alinhamento corporal e postura

O alongamento faz o corpo crescer, em vez de te deixar torto, pequenininho, esta modalidade ajuda você a ocupar espaço corporal.

Praticar exercícios é uma forma saudável de cuidar do corpo, mas também exige muito cuidado ao fazer movimentos, por isso é importante que antes de qualquer prática de exercícios como, caminhada, musculação, corrida, jogos de futebol e outros, sejam feito o **aquecimento** e o **alongamento**.

ATIVIDADE 1 - REALIZE OS ALONGAMENTOS ABAIXO, MANTENDO CADA POSIÇÃO POR DEZ SEGUNDOS.

Esta atividade será cobrada na aula online de Educação Física na próxima quarta-feira.

Então vamos alongar! Abaixo estão alguns exemplos de exercícios de alongamento e como devem ser praticados.

Alongamentos

1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.

2. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.

3. Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro sentido horário e depois sentido anti-horário.

4. Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.

5. Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado.

6. Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.

7. Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés 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.

8. Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.

9. Deixe a parte de cima neutra e o tronco ereto. Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida, com o calcanhar no solo.

10. Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.

11. Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.

12. Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90° com a perna que foi a frente.

13. Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.

Estarei enviando o link para a nossa aula na quarta-feira. Horário da aula 9h. Aguardo todos. Até quarta.