

SEMEEL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

A mudança está em nossas mãos

Atividades Orientadoras



Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

9º ano

DATA

27 a 31 de março

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF69AR11; EF69AR29.

ARTE

AR

O movimento corporal e seus desdobramentos

TEMA: Alongamento

O que é o alongamento?

Os alongamentos são exercícios físicos que visam à preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular.



Efeitos do alongamento no corpo humano

São diversos efeitos que o alongamento promove no corpo:

- Melhora a coordenação;
- Diminui as tensões musculares;
- Proporciona relaxamento muscular;
- Previne lesões como distensões musculares;
- Desenvolve a consciência corporal;
- Contribui na recuperação muscular após atividade física;
- Colabora com atividades de desgaste como caminhada, corrida e natação;
- Melhora o nível de flexibilidade das fibras musculares e reverte o encurtamento muscular;
- Ativa a circulação.

Cuidados que devem ser tomados na prática do alongamento.

Existem alguns cuidados essenciais para não se machucar ou piorar algum problema já instalado no corpo ao praticar o alongamento: O ideal é que o corpo esteja aquecido antes da prática de alongamento, uma caminhada de 5 a 10 minutos já é suficiente; é muito importante que, ao realizar o alongamento, você não salte ou coloque muita pressão nas articulações e músculos, observe atentamente seus movimentos, se os mesmos estão em harmonia; mantenha a postura correta; ao fazer os movimentos do alongamento, faça dentro do seu limite, com a prática constante a flexibilidade irá progredir, não force, não sinta dor; ao se exercitar com alongamentos, você não pode sentir dor, a cada movimento e posição o indivíduo tem que sentir uma tensão tolerável, uma vez que alongamento tem que ser relaxante; qualquer exercício físico deve ser feito com roupas confortáveis e que permitam os movimentos livres.

Atividades

1. Você tem o costume de fazer alongamento? Se sim, com qual frequência? Se não, já pensou em adotar esse hábito?

2. Quais são os principais efeitos do alongamento no corpo humano?

3. Cite pelo menos três cuidados que devem ser tomados na prática do alongamento.

4. Pratique agora um exercício de alongamento com seus colegas de sala seguindo os passos abaixo:

