



Aprendizagem Conectada
Atividades Escolares e Tarefa Semanal
5ª semana
8º Ano/EF



Nome da Escola	
Nome do Estudante	
Ano/Ciclo	

PRÁTICA ESPORTIVA

ALONGAMENTO

Nas últimas semanas, aprendemos sobre os esportes de invasão e a importância de realizar o alongamento antes de praticar qualquer tipo de atividade física. Nesta semana, aprenderemos um pouco sobre o alongamento.

Alongamento é um tipo de exercício físico orientado para a manutenção ou melhora da flexibilidade, sendo assim, é muito importante realizá-lo antes de qualquer atividade física. Ele também é muito comum em atividades físicas esportivas como ginástica e corrida, em atividades não esportivas como a Yoga e o Balé, e também em reabilitação como a fisioterapia.

Os exercícios de alongamento devem ser realizados preferencialmente após um bom aquecimento, como corrida leve ou exercícios calistênicos¹, pois a temperatura muscular geral ou específica afeta a flexibilidade.

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu

¹ São exercícios que utilizamos como principal recurso o nosso próprio corpo.
<http://www.aprendizagemconectada.mt.gov.br/>

comprimento. O principal efeito é o aumento da flexibilidade. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele e, portanto, maior a flexibilidade, o que o torna uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade de elasticidade e prevenir lesões.

Essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos, deve ser uma atividade incorporada ao exercício físico, mas também pode ser praticado sozinho. Qualquer pessoa pode aprender a fazer alongamentos, independentemente da idade e da flexibilidade. Mesmo quem apresenta algum problema específico pode fazer alongamentos, mas, com menos intensidade.

Quando feitos de maneira adequada, os alongamentos trazem os seguintes benefícios: reduzem as tensões musculares; relaxam o corpo; proporcionam maior consciência corporal; deixam os movimentos mais soltos e leves; previnem lesões; preparam o corpo para atividades físicas, e ativam a circulação.

A respiração é considerada fundamental, pois quando se respira profundamente, aumenta-se o relaxamento muscular. É a respiração que dá o ritmo ao exercício e por isso deve ser lenta e profunda.

Desafio de Prática Esportiva

Para exercitar seu corpo, todos os dias, realize os alongamentos descritos em cada passo abaixo:



1. **Com as pernas paralelas e semiflexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.**
2. **Leve o braço flexionado para traz da cabeça, e com a outra mão puxe levemente para o outro lado.**
3. **Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.**
4. **Coloque as mãos sobre a cabeça e pressione-a para baixo.**
5. **Faça um movimento giratório com a cabeça. Primeiro no sentido horário e depois no sentido anti-horário.**
6. **Com os joelhos semiflexionados e uma mão na cintura levante a outra mão e incline-se para a lateral.**



7. 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 traz da coxa.
8. Dobre a perna da frente em ângulo de 90° e mantenha a de trás semiflexionada.
9. Mantenha as mãos e o pé de apoio totalmente apoiados no chão e cruze uma das pernas para trás.
10. Estique uma das pernas e cruze a outra rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada.
11. Deixe os cotovelos apoiados no chão e flexione uma das pernas para trás, com o peito do pé para baixo e a outra flexionada a frente. Para não tensionar o pescoço, relaxe-o para traz.
12. Deitado, mantenha um dos pés apoiado no chão, e com ajuda das mãos, estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada.

Permaneça **30 segundos** em cada posição e alongue os dois lados.

Agora e só praticar!