



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 27 e 28



SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

6º e 7º anos do Ensino Fundamental

GINÁSTICAS



Benefícios do alongamento

Alongamentos são exercícios em que a pessoa permanece por um determinado tempo numa postura em que o músculo pretendido se mantém na sua extensão máxima. O alongamento apresenta inúmeros benefícios como melhora da postura, aumento da



flexibilidade, melhora dos resultados na prática de esportes, alívio da dor em algumas doenças ou mesmo na prevenção de lesões. No entanto, é essencial que estes exercícios sejam praticados corretamente e com moderação. Os principais benefícios dos alongamentos para a saúde são os seguintes:

- 1. Melhoram a postura:** Alongar o corpo regularmente reduz a tensão muscular, melhorando a postura, evitando o desconforto que poderia surgir com uma má postura.
- 2. Aumentam a flexibilidade:** Se os músculos estiverem flexíveis, o desempenho nas atividades diárias e durante a atividade física é melhor. Além disso, os alongamentos ajudam a manter e recuperar a flexibilidade, que geralmente diminui com a idade.
- 3. Permitem movimentos amplos:** O alongamento melhora a flexibilidade, o que vai fazer com que, durante a prática de esportes, haja movimentos mais amplos e melhor equilíbrio.
- 4. Ajudam no relaxamento:** O alongamento alivia a tensão muscular, muitas vezes responsável por dores nas costas, no pescoço e na cabeça. Além disso, alongar relaxa o corpo e a mente, ajudando no alívio do estresse.
- 5. Ativam a circulação sanguínea:** Os alongamentos aumentam o fluxo sanguíneo nos músculos, que é muito importante para a recuperação após lesões musculares.

Exemplos de exercícios de alongamento que podem ser executados em casa e na escola:

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

Responda conforme o texto:

1. O que são alongamentos?
2. Cite 3 benefícios dos alongamentos.
3. Qual(is) alongamento(s) você já praticou na escola?