



**Professor:** Juliano Tavares dos Santos      **Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA (1h/a semanal)  
**Área:** Linguagens, Códigos e suas Tecnologias  
**Educação de Jovens e Adultos Totalidade:** 8    **Turmas:** 80 e 81 EJA Ensino Médio  
**Aluno(a):** \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_      **Período:** Julho/20

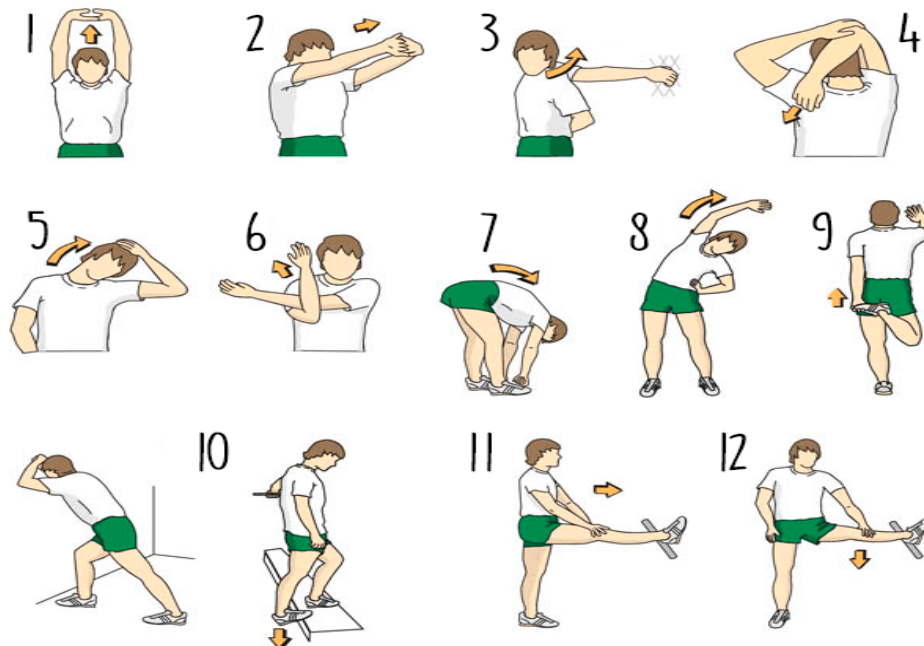
### Atividade 6 Alongamento

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 dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade.

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;
- Ativam a circulação.

**Atividade:** Realize a seguinte atividade:



\* Para o alongamento ter o efeito desejado, deve-se permanecer entre 8 a 20 segundos em cada posição!

\*\* Deve-se permanecer parado, sem balanços. Não se deve prender a respiração!

**Após realizar todos os alongamentos:**

1 - Faça uma foto da atividade (um alongamento) e envie pelo Google Classroom, ou para o e-mail do professor;

2 – Se tiver apenas acesso do material físico, descreva como se sentiu antes, durante e após a atividade: