ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

Disciplina: Educação Física.	**Professor(a):** Melissa Villalba Costa
Aluno:_____	**Turma:** 7°A
Data: 2/6, 9/6, 10/6, 16/6, 17/6, 23/6, 24/6, 30/6 e 1/7	**Quantidade de Aulas:** 9
Objeto de conhecimento: Ginástica de Condicionamento Físico	
Habilidade: MS.EF67EF08.s.10	



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**. O alongamento é uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, **proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões**. Essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos, deve ser uma atividade incorporada ao exercício físico, mas também pode ser praticado sozinho. Os alongamentos podem ser feitos sempre que se sentir vontade, uma vez que relaxam o corpo e a mente. **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.

Fonte: http://intermega.com.br/personalnutri/alonga.htm
https://www3.faac.unesp.br/nos/mexa_se/alongamentos/imp_al ongamentos.htm

ATIVIDADE

1) **Vamos alongar?**

Realizar 2 séries de 20 segundos de cada movimento.



Fonte: https://www.passeidireto.com/arquivo/51315818/alongamento