ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ Turma: 7º "U" Turno: Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 07/12 a 16/12 Quantidade de aulas: 03

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico
Habilidade: MS.EF67EF08.s.10
Aula 01 a 03- *Educação Física.*

Alongamento

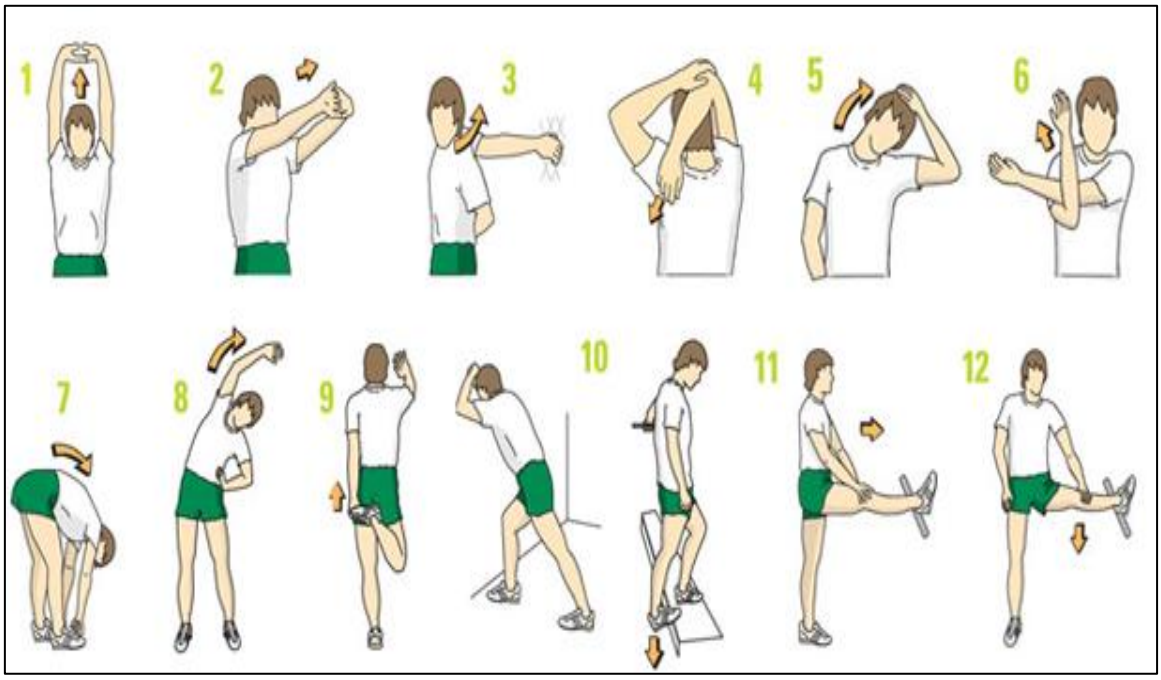
Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito é o aumento da flexibilidade.

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.

Fonte do texto: https://pt.wikipedia.org/wiki/Alongamento

Observe as figuras abaixo e realize em casa alguns movimentos de alongamento.

Não se esqueça de tirar foto ou filmar e mandar no grupo da sala ou para a professora Walkyria.



Fonte: https://i.pinimg.com/originals/06/f6/18/06f618c59c62e99849c271ce125d3332.png