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

Nome: _____ **Turma:** 9º "U" **Turno:** Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 07/12 a 16/12 Quantidade de aulas: 06

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 Ginástica de conscientização corporal.

Habilidade: MS.EF89EF10.s.06

Aula 01 a 03- *Educação Física.*

Alongamento

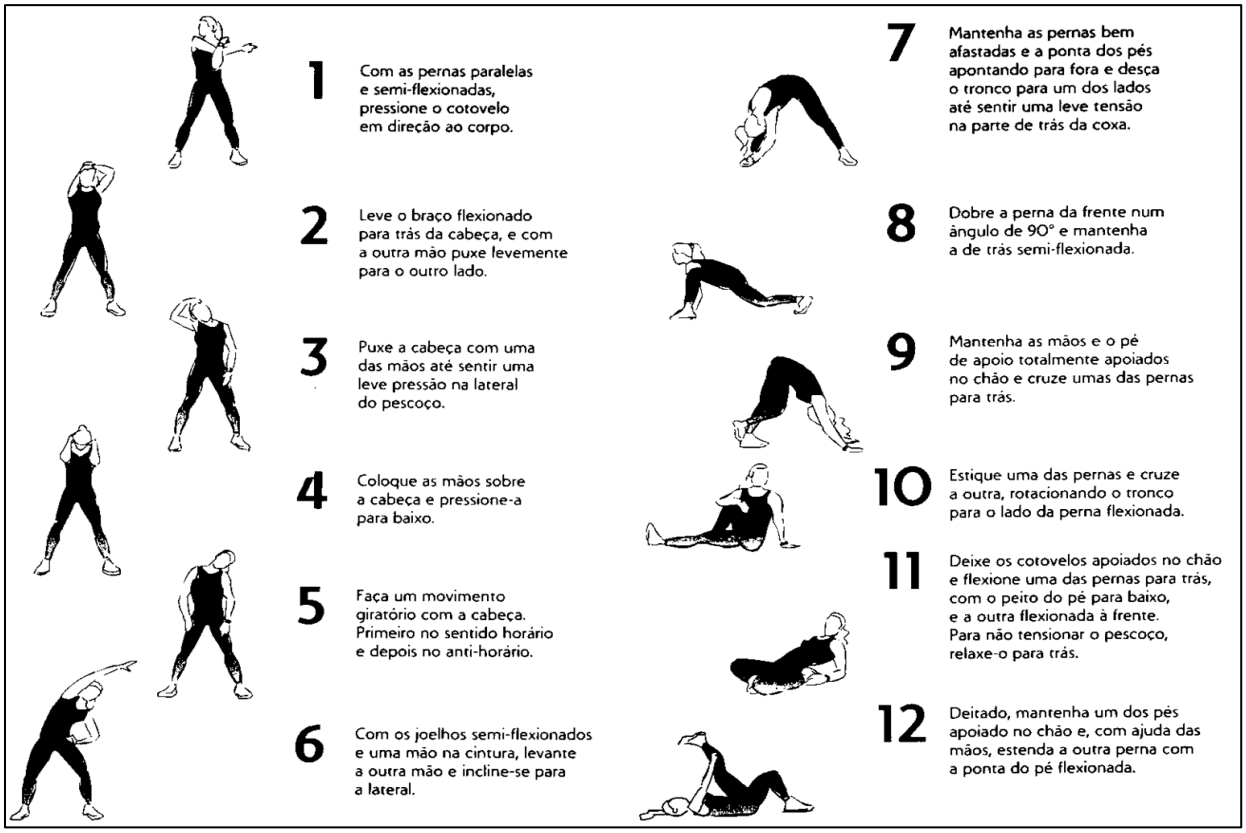
Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito é o aumento da flexibilidade.

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.



Obs. Fiquem 30 segundos em cada posição e alongue dos dois lados.

Fonte: http://3.bp.blogspot.com/_0T7_tLPWk9s/TKyZV46WdTI/AAAAAAAAABA/xcnzUb9LQqs/s1600/Alongamento4.jpg