ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

MUNICÍPIO DE LADÁRIO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 6°A** **ENSINO FUNDAMENTAL II** **TURNO: Matutino** **ALUNO(A):**_____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:03/08/20 à 14/08/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 4**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Ginástica de condicionamento físico
HABILIDADES: MS.EF67EF10.s.12 Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

O aquecimento e o alongamento são fatores importantes nas práticas desportivas, pois eles **ajudam na prevenção contra lesões, aumentam a flexibilidade e deixa o corpo mais relaxado e solto.** Mas a qual seria exatamente a diferença entre o aquecimento e o alongamento?

Aquecimento: É uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva ou de exercícios físicos e tem como **objetivo aumentar gradativamente a intensidade da atividade física**. Além desses atributos, o aquecimento ajuda o atleta nos movimentos corporais e na **prevenção de futuras lesões**. O aquecimento pode ser classificado em dois tipos, o ***geral e o específico.***

Aquecimento geral: consiste no funcionamento ativo do organismo como um todo, nessas condições a pessoa deve praticar exercícios que utilizam de grandes grupos musculares, por exemplo, a prática de **corrida ou caminhada**.

Aquecimento específico: utiliza de exercícios para uma determinada modalidade, ou seja, o atleta deverá usar a musculatura de acordo com as exigências do esporte a ser praticado.

Alongamento: tem como **objetivo preparar e melhorar a flexibilidade muscular**, ou seja, o alongamento proporcionará ao atleta um **maior desempenho nas articulações** o que fará com que os seus movimentos sejam eficientes de acordo com a atividade. Além dos mais, o alongamento proporciona benefícios para o corpo, por exemplo: corrige a postura, reduzem lesões, relaxam o corpo, ativam a circulação sanguínea e dentre outras. Praticar exercícios é uma forma saudável de cuidar do corpo, mas também exige muito cuidado ao fazer movimentos, por isso é importante que antes de qualquer prática de exercícios como caminhada, musculação, corrida, jogos de futebol e outros, sejam feitos o aquecimento e o alongamento.

ATIVIDADES

DE ACORDO COM O QUE FOI ESTUDADO, RESPONDA:

1. Você já conhecia a importância do alongamento e aquecimento nas atividades físicas? ( )SIM ( )NÃO

2. Conforme o texto, por que o alongamento e aquecimento são importantes nas práticas esportivas?

FONTE:https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacaofisica/aquecimento-e-alonga-mento/50851