

Educação Física

9º Ano



Senhores pais e queridos alunos

Nas aulas de Educação Física aprendemos muitas coisas, entre elas, aprendemos sobre a importância dos alongamentos. É de extrema importância, fazer alongamentos antes e depois das atividades físicas. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos, preparando-os e "aquecendo-os" antes da atividade física e eliminam a tensão, depois dos exercícios.



O que é o alongamento?

Os alongamentos são exercícios físicos que visam à preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular.



Efeitos do alongamento no corpo humano

São diversos efeitos que o alongamento promove no corpo:

Melhora a coordenação;

Diminui as tensões musculares;

Proporciona relaxamento muscular;

Previne lesões como distensões musculares;

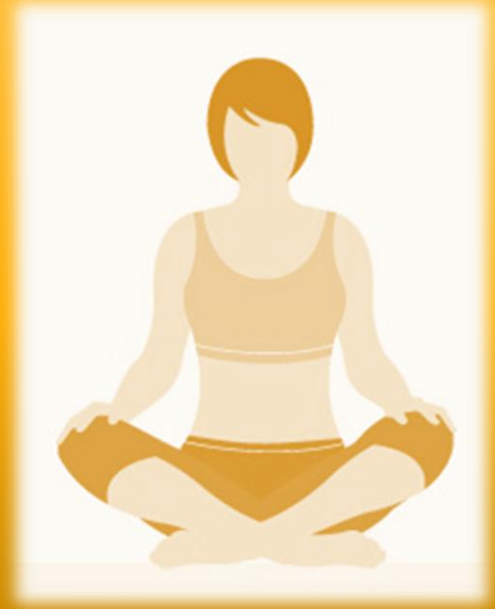
Desenvolve a consciência corporal;

Contribui na recuperação muscular após atividade física;

Colabora com atividades de desgaste como caminhada, corrida e natação;

Melhora o nível de flexibilidade das fibras musculares e reverte o encurtamento muscular;

Ativa a circulação.



Cuidados que devem ser tomados na prática do alongamento.

Existem alguns cuidados essenciais para não se machucar ou piorar algum problema já instalado no corpo ao praticar o alongamento:

O ideal é que o corpo esteja aquecido antes da prática de alongamento, uma caminhada de 5 a 10 minutos já é suficiente;

É muito importante que ao realizar o alongamento você não salte, ou coloque muita pressão nas articulações e músculos,

Observe atentamente seus movimentos, se os mesmos estão em harmonia;

Mantenha a postura correta;

Ao fazer os movimentos do alongamento, faça dentro do seu limite, com a prática constante a flexibilidade irá progredir, não force, não sinta dor;

Ao se exercitar com alongamentos você não pode sentir dor, a cada movimento e posição o indivíduo tem que sentir uma tensão tolerável, uma vez que alongamento tem que ser relaxante;

Qualquer exercício físico deve ser feito com roupas confortáveis e que permitam os movimentos livres.



Coloque os pés no chão. Junte as mãos e estenda-as para além da sua cabeça enquanto inspira.

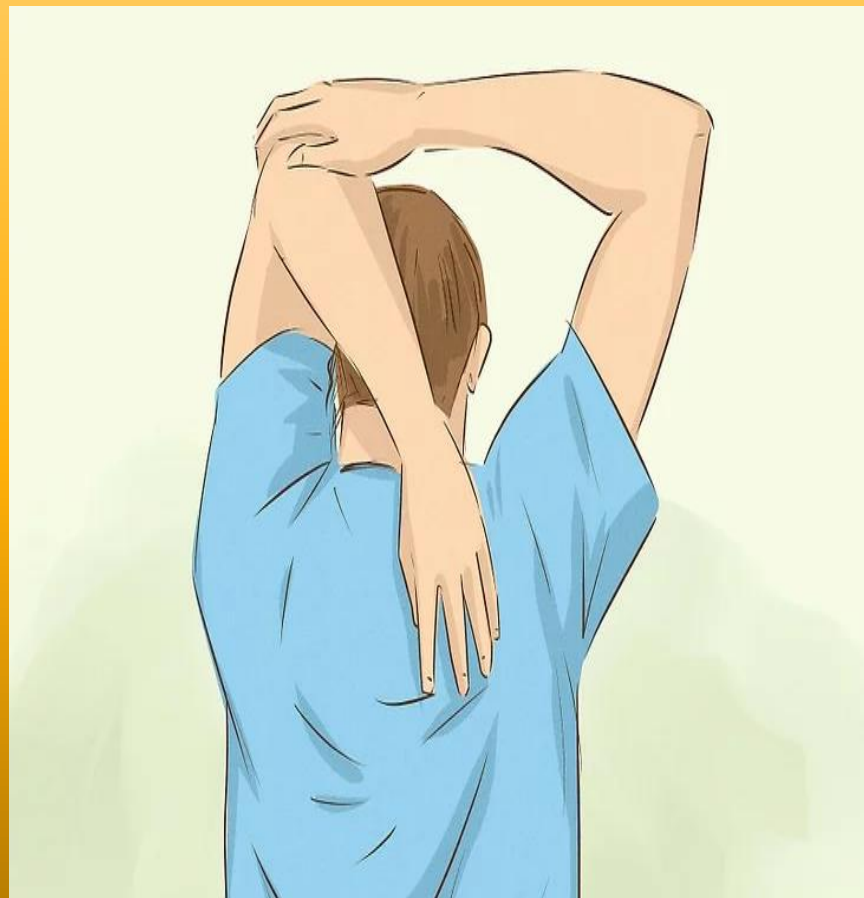
Incline o corpo para a direita a partir da cintura e fique assim enquanto puxa e solta o ar cinco vezes.

Em seguida, repita o movimento do outro lado.

Não se preocupe com a intensidade: você vai conseguir ir cada vez mais longe! Você pode fazer só uma repetição, mas tente fazer mais se conseguir.



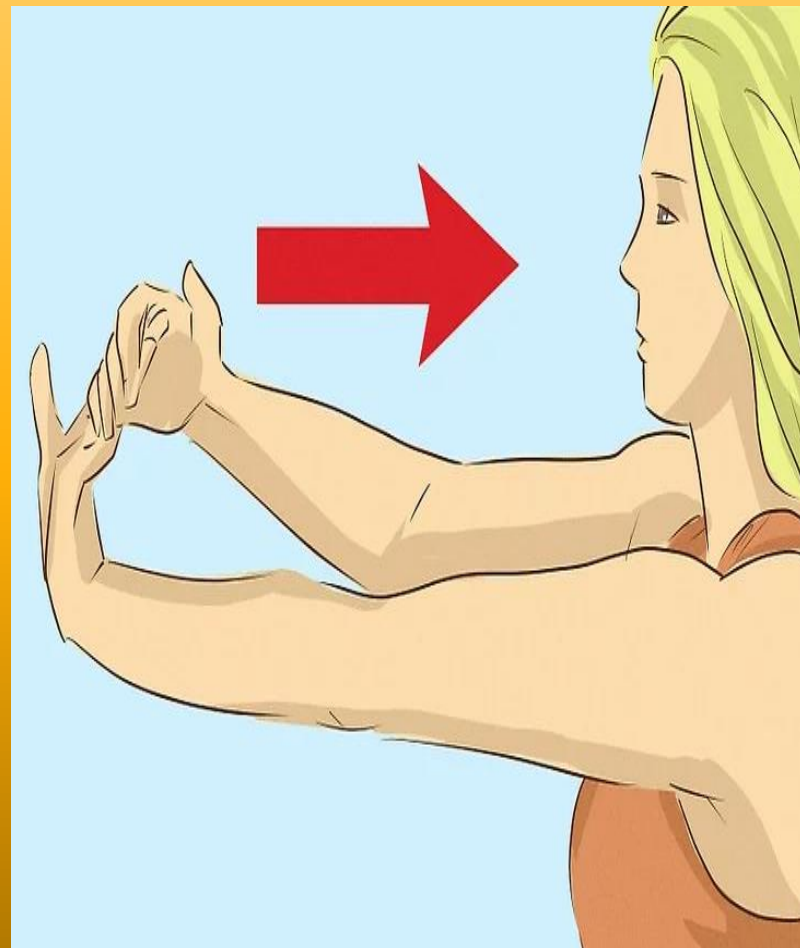
Fique de pé e passe o braço esquerdo para as costas, como mostra a imagem. Faça força contra as costas com a mão e alongue o ombro direito.
Em seguida, levante o outro braço na direção do ombro e coloque a mão atrás dele.
Repita o processo com o outro braço.



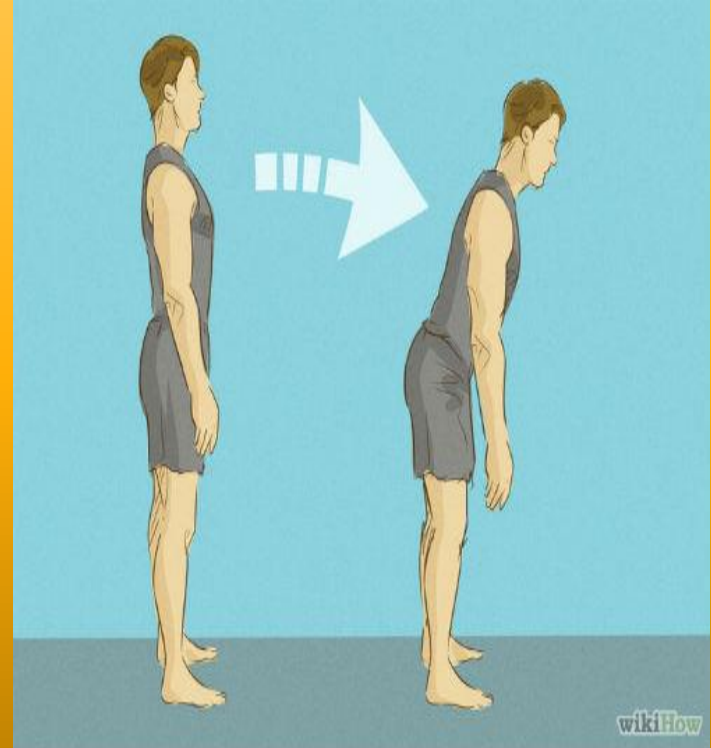
Estenda o braço esquerdo à sua frente, com a palma virada para fora. Use a mão direita para puxar a outra na sua direção — até onde conseguir — por 30 segundos.

Em seguida, relaxe a mão esquerda e use a direita para puxá-la na sua direção, com a palma virada para você, por mais 30 segundos.

Repita o exercício com o outro braço.



Agora, em pé, manter a coluna reta e os braços e as mãos estendidas ao longo do corpo, que deve estar relaxado. É aconselhável respirar fundo como forma de auxiliar a oxigenação dos músculos, Então, lentamente, deixar o tronco cair para a frente e relaxar os braços, deixando-os como se estivessem pendurados. Durante o movimento, é normal sentir uma tensão, entretanto, caso experimente uma dor quando levar o tronco para a frente, você deve interromper o alongamento na mesma hora. A inclinação do tronco para a frente deve ser feita até que você sinta uma leve puxada na região lombar.



***Puxe uma perna para trás.
Segure o pé nessa posição e coloque a
outra mão na parede para não perder o
equilíbrio.
Endireite as costas e fique assim por 30
segundos.
Depois, troque de lado e repita.
Faça esse exercício uma vez de cada lado.***



Sente-se em uma cadeira com as costas eretas. Incline o tronco para frente até tocar as coxas com o peito (ou bem perto disso) e estenda os braços. Você não precisa tocar os dedos dos pés, mas vá até onde conseguir. Fique assim por cinco a 30 segundos e, em seguida, apoie os braços nas pernas para voltar à posição inicial. Repita esse exercício de duas a dez vezes.



Deite-se de costas e chegue o bumbum bem perto da parede.

Estenda as pernas em 90° e deixe-as perpendiculares ao chão. Se quiser, apoie as pernas e os quadris contra a parede, além de esticar os braços aos lados dos ombros.

Aproxime os dedos dos pés do resto do corpo, mas sem flexionar as pernas. Você já vai começar a sentir os efeitos do alongamento.

Fique nessa posição pelo tempo que conseguir sem sentir dor ou câimbras ou por no máximo 60 segundos. Não exagere; a sua flexibilidade e energia vão aumentar aos poucos. Depois troque de perna.



As duas mãos devem segurar a perna embaixo do joelho e o movimento de puxada da perna para perto do corpo deve ser realizado com cuidado.

Neste momento, você sentirá a lombar, os glúteos e/o quadril serem alongados.

Então, segurar a posição durante 30 segundos. Finalmente, devolva a perna à sua posição original e execute o alongamento com a outra perna.



Sente-se no chão, flexione os joelhos e tente juntar os pés e aproximá-los do corpo em 30 centímetros.

Expire e incline o tronco para frente até conseguir apoiar as mãos no chão.

Fique assim e respire devagar cinco vezes.

Repita o exercício duas ou três vezes.

Não se preocupe se você ainda não conseguir fazer o alongamento completo.

Continue treinando até melhorar.



Esse é mais um dos alongamentos para lombar vindo de um movimento de yoga, a posição da serpente. Ele alonga a lombar e promove o fortalecimento da musculatura das costas.

O primeiro passo é deitar-se de bruços e esticar os pés, de modo que suas pontas estejam rentes ao chão. Com as palmas das mãos apoiadas no chão, empurrar o solo, utilizando as coxas e os quadris para impulsionar o corpo para cima, e levantar lentamente o tronco com o auxílio das mãos, como na imagem.

Os ombros devem ser levados para trás e os quadris devem ser contraídos ao longo de todo o movimento.

Empurrar o corpo para o alto até encontrar uma posição confortável para o alongamento.

Segurar o posicionamento durante 15 a 30 segundos. Então, retornar à posição inicial.

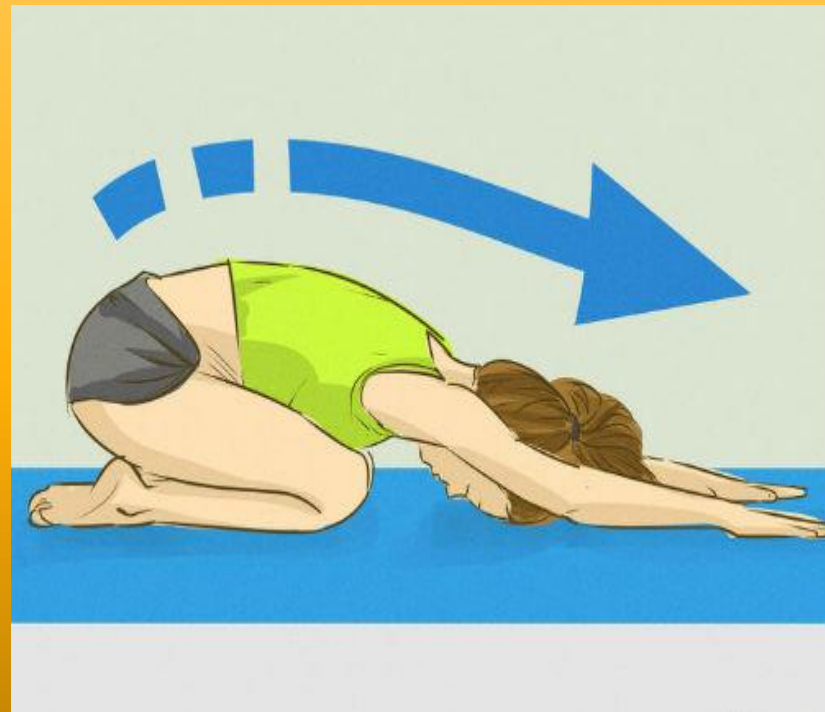


Temos aqui um alongamento oriundo de uma posição de yoga que além de alongar a lombar, trabalha a flexibilidade das costas.

Ele inicia na posição de quatro, com os braços esticados para frente. O rosto deve descer e ficar bem próximo ao chão.

Então, lentamente sentar-se sobre os calcanhares dos pés, encostando o peito nas pernas e a cabeça no chão, como na imagem anterior.

Segurar o posicionamento durante 20 a 30 segundos. Neste momento, você sentirá a lombar ser levemente alongada.



*Se possível registre
você fazendo as
atividades.*





Esperamos que todos possam aproveitar essas atividades!



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com