

Nome:

Turma: () 1º A – () 1º B – () 2º A – () 3º A

ATENÇÃO CRIANÇAS: Leiam o texto com alguém da família e respondam às questões abaixo.

Alongamento e Flexibilidade

O alongamento é a técnica utilizada para melhorar a flexibilidade do nosso corpo e pode ser realizado através de exercícios estáticos (parados) ou dinâmicos (em movimento), embora hoje está provado que os melhores resultados são alcançados através dos exercícios estáticos e com duração acima de 30 segundos para cada exercício. A flexibilidade é a capacidade do músculo e das articulações (as juntas) se estenderem.

Para que seja observada uma melhora na flexibilidade é fundamental que os exercícios de alongamento sejam realizados regularmente, se possível diariamente, durante muitas semanas, até se observar algum progresso.

As atividades físicas e os esportes onde se observa mais flexibilidade são: ioga; artes marciais como kung fu, karatê, taekwondo; balé; capoeira; ginástica olímpica; nado sincronizado; ginástica rítmica; pole dance; ginástica artística; dança; Pilates etc.

Benefícios do Alongamento:

- Melhora a flexibilidade do corpo em geral;
- combate o desequilíbrio muscular e postural;
- melhora a capacidade do músculo de relaxar;
- previne lesões e melhora a saúde;
- provoca um aumento no desempenho das atividades da vida diária;
- melhora o rendimento esportivo;
- acelera a recuperação após uma lesão;
- desenvolve a percepção corporal;
- melhora a postura e contribui para um estado de sentir-se bem.



1- Atividade ou brincadeira que exige mais alongamento:

- () Amarelinha
- () Fazer escala ou espacate
- () Pega-pegas
- () Jogar futebol

<http://www.projetocordel.com.br/educa>

2- Qual imagem representa flexibilidade?



a) Equilíbrio na barra ()



b) Espacate ou escala ()



c) Corrida ()



d) Futebol ()

3- Os esportes e atividades que mais exigem a flexibilidade:

- () Atletismo, Natação e Voleibol
- () Tênis, Futsal e Ginástica Olímpica
- () Ginástica Olímpica, Taekwondo, balé.
- () Futebol, Handebol e Ginástica Olímpica
- () Ginástica Olímpica, Basquetebol e Futebol

4- Reescreva as palavras a seguir: alongamento - saúde - ponte - escala - flexibilidade

.....
.....

5- O tempo de cada exercício de alongamento para melhorar a flexibilidade é:

- () 30 segundos
- () NDR
- () 05 segundos
- () Todas alternativas corretas
- () 10 segundos