

Nome:

Turma: () 4º A – () 4º B – () 5º A – () 5º B

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- Alongamento é:

- () Exercício para adquirir flexibilidade
- () NDR
- () Exercício para ganhar velocidade
- () Exercício de força

2- Como adquirir flexibilidade?

- Através da prática da meditação
- Através da musculação
- Com treinos exclusivos de natação
- Através de exercícios de alongamento com regularidade

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- Benefícios do alongamento e da flexibilidade:

- Sessões de alongamento e flexibilidade regulares ajudam na melhoria da saúde
- Ajuda na realização das tarefas diárias
- Todas as respostas corretas
- Previne lesões
- Melhora a postura corporal

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

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