

Aluno(a): _____ Data: 23/10/2020.
Professora: Jaqueline Batista Turma: _____ ano

Educação Física

Alongamento e Ginástica Aeróbica com Bastão

Alongamento muscular são exercícios físicos que mantêm ou desenvolvem a flexibilidade. Antes da atividade física o **objetivo do alongamento** é evitar lesões. Depois, relaxar naturalmente a musculatura.

A **atividade aeróbica** irá ajudar o aluno a gastar energia e dormir melhor. Além disso, ajuda a prevenir doenças, como as doenças cardiovasculares (coração).

Objetivo: Desenvolver a flexibilidade, reduzir o risco de obesidade e de doenças, auxiliar no amadurecimento das habilidades motoras.

Material: Cabo de vassoura.

A ginástica aeróbica será realizada durante a aula no Meet no ritmo da música abaixo:
<https://www.youtube.com/watch?v=bOws7arB7IQ>

Segue abaixo 12 alongamentos para o aluno realizar na sequência.



-  **1** Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.
-  **2** Leve o braço flexionado para trás da cabeça, e com a outra mão puxe levemente para o outro lado.
-  **3** Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.
-  **4** Coloque as mãos sobre a cabeça e pressione-a para baixo.
-  **5** Faça um movimento giratório com a cabeça. Primeiro no sentido horário e depois no anti-horário.
-  **6** Com os joelhos semi-flexionados e uma mão na cintura, levante a outra mão e incline-se para a lateral.
-  **7** Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.
-  **8** Dobre a perna da frente num ângulo de 90° e mantenha a de trás semi-flexionada.
-  **9** Mantenha as mãos e o pé de apoio totalmente apoiados no chão e cruze umas das pernas para trás.
-  **10** Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada.
-  **11** Deixe os cotovelos apoiados no chão e flexione uma das pernas para trás, com o peito do pé para baixo, e a outra flexionada à frente. Para não tensionar o pescoço, relaxe-o para trás.
-  **12** Deitado, mantenha um dos pés apoiado no chão e, com ajuda das mãos, estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada.

Fique 30 segundos em cada posição e alongue dos dois lados.