

## ENSINO MÉDIO

**Nome:** \_\_\_\_\_ **Nº:** \_\_\_\_\_ **Tipo:**   A    
**Disciplina(s):**   EDUCAÇÃO FÍSICA   **Ano:**   1ª   **Etapa:**   1ª    
**Professor(a):**   GILSON E NATHALIA   **Data:**   25 / 03//2020    
**Atividade:** \_\_\_\_\_ **Valor:** \_\_\_\_\_ **Nota:** \_\_\_\_\_  
**Assunto:** ALONGAMENTO **Média:** \_\_\_\_\_

Fazer exercícios de alongamento para o corpo é um hábito que todas as pessoas deveriam praticar. Em tempos de isolamento social a tendência de termos pessoas em total inércia é muito grande, por isso, o Colégio Pio XII, através do seu Departamento de Educação Física, incentiva à prática de atividades físicas dos alunos juntamente com seus familiares EM CASA.

É chamado de Alongamento o movimento realizado com o intuito de ganho da flexibilidade por meio de um estiramento entorno das fibras musculares e tendões. Deve ser executado de forma lenta e sustentada, por no mínimo 30 segundos, para que aconteça seus benefícios.

De fácil execução e sem necessidade de grandes espaços ou de uso de implementos, podem e devem ser realizados EM CASA. A seguir alguns links com exemplos de alguns exercícios. Bom treino com a família.

- <https://www.youtube.com/watch?v=6NdIsik7eg&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uR3DGPg3IoQ>

