

ENSINO MÉDIO

Nome: _____ **Nº:** _____ **Tipo:** A
Disciplina(s): EDUCAÇÃO FÍSICA **Ano:** 3ª **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>

