ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO



Tanto o aquecimento quanto o alongamento são atividades essenciais para a saúde e a prática de exercícios físicos. Existe a crença de que eles têm as mesmas finalidades, porém, cada um tem objetivos distintos. Quando realizados de maneira correta, eles auxiliam o corpo a funcionar com mais eficiência, aprimoram o desempenho e reduzem o risco de lesões.

Por que fazer alongamento?

O alongamento é uma prática que visa aumentar a flexibilidade dos músculos e das articulações. Ele prepara o corpo para os movimentos cotidianos e para a prática de atividades físicas, além de melhorar a postura, aliviar a tensão muscular e proporcionar uma sensação de conforto e bem-estar. O alongamento deve ser realizado tanto antes quanto depois de exercícios físicos.

Tipos de alongamento

Estático: Este é o tipo mais comum, onde o indivíduo permanece em uma posição fixa por alguns segundos, alongando o músculo de forma lenta. Por exemplo: tocar os dedos dos pés sem dobrar os joelhos e ficar nessa posição por 20 segundos.

Dinâmico: Envolve movimentos suaves e repetitivos, preparando o corpo para a atividade física. Por exemplo: girar os braços para frente e para trás.

Passivo: Ocorre quando uma pessoa ou objeto auxilia no movimento de alongamento. Por exemplo: um amigo levanta sua perna para fazer o alongamento.

Ativo: É realizado empregando a força do próprio corpo para sustentar a posição. Por exemplo: levantar a perna e mantê-la sem assistência.

O alongamento pode ser realizado de diversas maneiras

Antes das práticas esportivas: através de alongamentos leves que ajudam a preparar os músculos.

Após as atividades físicas: com alongamentos estáticos que ajudam a relaxar o corpo.

No dia a dia: ao levantar-se, após longos períodos sentados ou durante intervalos no trabalho e nos estudos.

Para que aquecer?

O aquecimento visa preparar o corpo para atividades mais intensas, promovendo um aumento na circulação sanguínea, na temperatura do corpo e nos batimentos do coração. Com o aquecimento, os músculos recebem uma quantidade maior de oxigênio e ficam melhor preparados para os movimentos, diminuindo a probabilidade de lesões.

Classificações de aquecimento

Geral: Inclui movimentos que ativam todo o corpo. Ex.: Caminhada leve, trotar, pular corda e fazer polichinelos.

Específico: Prepara os músculos que serão mais utilizados em uma determinada atividade. Ex.: Um jogador de futebol fazendo passes e chutes leves antes do jogo.

Tanto o aquecimento quanto o alongamento têm papéis diferentes e são muito importantes. Veja a seguir:

Alongamento: foca na flexibilidade, estica os músculos, pode ser realizado antes e após a atividade física e envolve movimentos mais pausados.

Aquecimento: ajusta o organismo para a atividade física, eleva a temperatura do corpo, é executado apenas antes do exercício e compreende movimentos suaves e constantes.

Refletindo

Essas atividades são benéficas para evitar lesões, aumentar o desempenho e promover uma vida mais saudável.

Dayvison Andrade – Tudo Sala de Aula

Atividade_____

1. Qual alternativa apresenta um alongamento ativo?
a) Fazer corrida rápida.
b) Um amigo levanta sua perna.
c) Levantar a própria perna sem ajuda.
d) Permanecer sentado sem movimento.

2. Qual das práticas abaixo aumenta a temperatura corporal?
a) Alongamento estático.
b) Aquecimento.
c) Descanso.
d) Treino.

3. Segundo o texto, o que diferencia o aquecimento do alongamento?
_____
_____
_____
_____
_____

4. Antes da prática de exercícios físicos, é importante preparar o corpo para evitar lesões e melhorar o desempenho. Qual das alternativas abaixo representa uma atividade de aquecimento?
a) Fazer alongamentos leves em ritmo moderado.
b) Fazer técnicas de relaxamento antes dos exercícios
c) Iniciar diretamente exercícios de alta intensidade.
d) Realizar exercícios de respiração sentado.

5. Cite dois benefícios que o alongamento pode proporcionar ao corpo durante a prática de atividades físicas.
_____
_____
_____
_____

Leia a imagem a seguir.



https://www.instagram.com/p/DW11vt_D2sZ/

6. A imagem apresenta alguns hábitos saudáveis, entre eles o ato de alongar o corpo. Qual é a principal importância do alongamento?
a) Auxiliar na flexibilidade corporal e preparar articulações para os movimentos.
b) Desenvolver força muscular de forma mais eficiente do que os exercícios físicos.
c) Garantir melhor desempenho físico mesmo sem a realização de aquecimento.
d) Relaxar o corpo, recomendado principalmente após atividades físicas intensas.

Veja a imagem.



https://questoesdefisiocomentadas.wordpress.com/2015/05/06/fcc-sesaba-2005

7. A imagem mostra uma idosa realizando alongamento com facilidade. Sobre o alongamento, é correto afirmar que
a) é indicado principalmente para atletas profissionais.
b) alongar o corpo ajuda na flexibilidade dos músculos.
c) o alongamento deve ser evitado antes de atividades intensas.
d) idosos devem realizar alongamentos mais intensos.

Leia o texto.

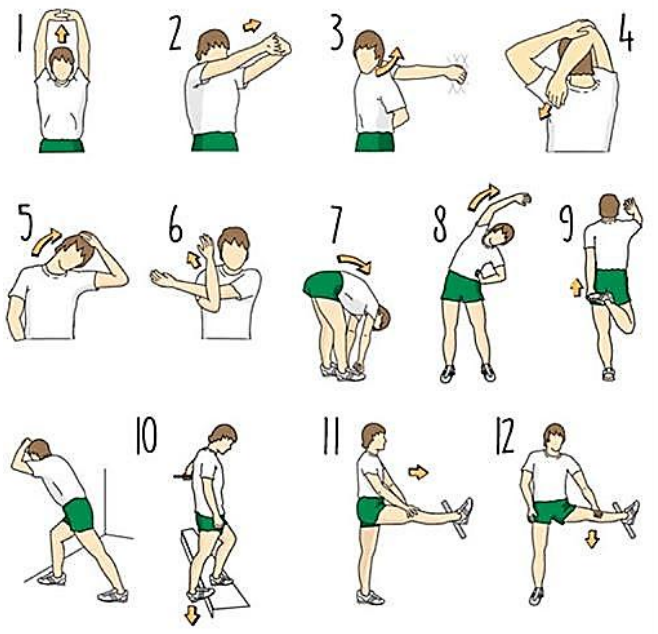
O que é uma lesão muscular?

É quando acontece uma sobrecarga ou estresse nos músculos, que não estão muito preparados para o esforço necessário. Ela pode surgir através de distensões, rupturas e estiramentos. Uma lesão muscular pode variar de acordo com a intensidade do esforço e a condição física da pessoa.

https://liratenisclube.com.br/blog/evitar-lesao-muscular/

8. De acordo com o texto, uma lesão muscular acontece quando
a) os músculos estão devidamente preparados para o exercício.
b) há excesso de esforço ou movimentos realizados sem o preparo adequado.
c) a prática de exercícios ocorre com intensidade moderada e orientação correta.
d) o corpo realiza atividades físicas acompanhadas de aquecimento e alongamento.

Observe os movimentos abaixo.

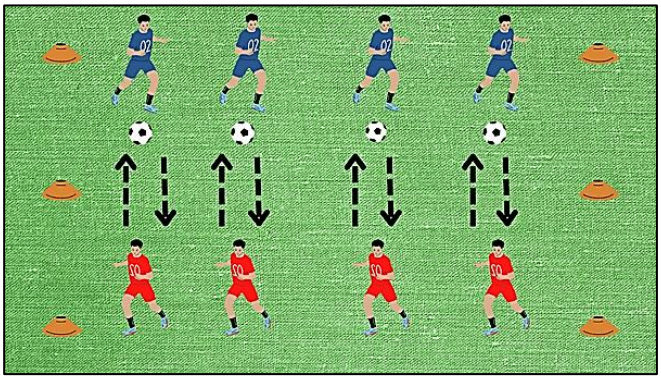


https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/eaja/a-importancia-do-alongamento-na-atividade-fisica/

9. Você costuma realizar alongamentos no seu dia a dia? Se sim, indique quais você pratica e com que frequência.

_____
_____
_____

Veja a imagem.



https://opengoaaalusa.com/pt/blogs/news/soccer-warm-up-drills

10. Imagine que você será o preparador físico da seleção brasileira de futebol e estará responsável pelo aquecimento dos atletas. Quais movimentos você realizaria para preparar os jogadores antes da partida?

_____
_____
_____
_____

Apoio pedagógico para este material

Tudo Sala de Aula

Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações,** escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.

CLIQUE AQUI

Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas.	Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos.	Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores.
ACESSE	ENTRE	SIGA

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.