

## PLANO DE AULA

|   |   |
|---|---|
|    | <p>CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ<br/>Diretora: Marta Maria Falchetti<br/>Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina<br/>Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan<br/>Orientadora: Marinez Zanetti Zago<br/>Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero<br/>Professor: Amarildo Zarpelon<br/>Disciplina: Educação Física<br/>Turma: 1º e 2º Anos<br/>Data: 04.06.2020</p> |
| ALUNO:  |   |
| Tempo previsto para a realização:<br>Até 1 Hs - Prazo de entrega: 09.06.2020  |   |
| Objetivo da aula: Absorver conhecimento sobre atividades físicas não convencionais tendo em vista complementação e suporte de aprendizado promovendo amparo para aprimorar estilo de vida saudável com o conhecimento de atividades diversas. |   |
| Habilidades: Através do movimento corporal trabalhar ativação neuro-muscular com práticas simples e eficazes de exercício para posterior desenvolvimento de atividade motora.   |   |
| Formas de Avaliação: A avaliação se dará através do retorno das atividades e se as mesmas forem desenvolvidas, e as aprendizagens e/ou habilidades propostas foram alcançadas.  |   |

### ALONGAMENTOS

O alongamento são exercícios físicos que visam a preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular, a prática do mesmo favorece a elasticidade muscular, contribuindo para sua melhora. Isso ocorre devido o aumento da temperatura dos músculos, quanto mais se alonga um determinado músculo mais ele fica flexível.

#### Benefícios:

- É um método milenar que traz muitos benefícios físicos e mentais
- A prática regular pode reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e melhorar a concentração
- A atividade física ainda é capaz de desenvolver a força, a flexibilidade e proporcionar um bom gasto calórico
- Há diferentes tipos de alongamentos, cada um tem suas vantagens todos podem ser praticados por qualquer pessoa sem restrições médicas

O alongamento são exercícios físicos que visam à preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular, a prática do mesmo favorece o estiramento das fibras musculares, contribuindo para que o seu comprimento aumente. Isso ocorre devido o aumento da temperatura dos músculos, quanto mais se alonga um determinado músculo maior será o fluxo da articulação controlada por ele e melhor será a sua flexibilidade.

A atividade de hj será fazer os alongamentos conforme o video anexo.

 Boa atividade a todos.