

**1^a
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PII



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

01



CONTEÚDO:

**ALONGAMENTO
E FLEXIBILIDADE**



TEMA GERADOR:



DATA:

22/05/2020

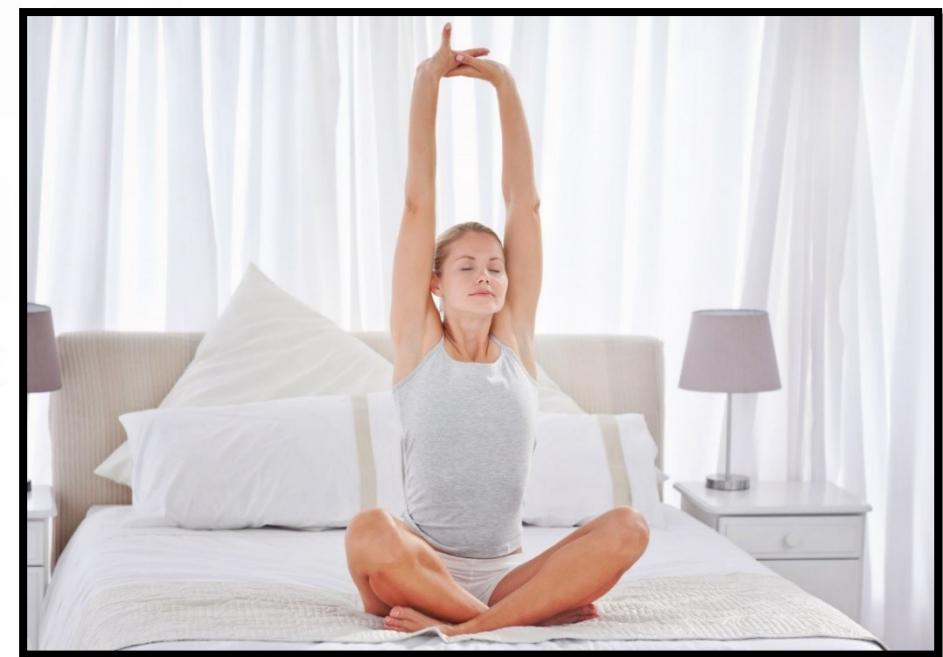
ROTEIRO DE AULA

ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE

EDUCAÇÃO
PROGRAME DE MEDIACAO TECNICA

Você já percebeu algum incômodo nas costas após uma noite de sono, um estralo ali, uma dorzinha aqui ou até mesmo acordou sentindo-se cansado?

Existem várias causas para isso como:
má postura,
estresse,
insônia,
atividade física.



Quando praticamos alguma atividade e exercício físico e não alongamos o nosso corpo, sentimos certo desconforto no dia seguinte.

O alongamento não é só importante para quem pratica atividade física.

Os incômodos musculares podem melhorar com a prática regular de alongamento, pois ele engloba inúmeros benefícios como o relaxamento e alívio da tensão muscular, a melhora da postura e da flexibilidade corporal, e até mesmo o aumento do bem-estar físico e mental.

O QUE É ALONGAMENTO?

- 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.

- Alongamento é um tipo de exercício físico orientado para a manutenção ou melhora da flexibilidade. Praticá-lo é comum em atividades físicas esportivas como ginástica e corrida, atividades não esportivas como a Yoga e o balé, e em reabilitação como a fisioterapia.



QUAIS OS BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO?

- São inúmeros os benefícios do alongamento, tanto para os atletas como para os sedentários, desde que seja feito corretamente e de preferência com a supervisão de um profissional da área.

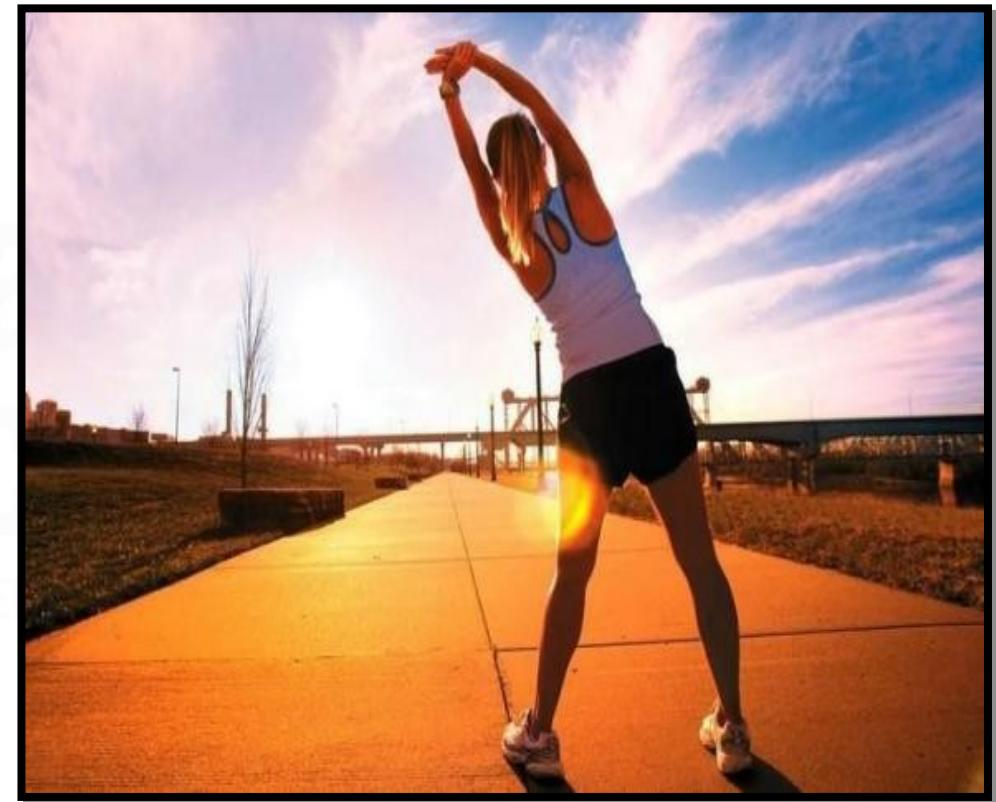


- Proporciona o bem estar físico e mental do praticante;
- Estimula o desenvolvimento da percepção do próprio corpo;
- Reduz a probabilidade de desenvolver lesões musculares;
- Restringe os riscos de disfunções da coluna;
- Melhora a postura;
- Diminui a tensão muscular;
- Ameniza cólicas menstruais em atletas;
- Suaviza a irritabilidade muscular;
- Estimula o cérebro a liberar a serotonina, o hormônio do bem estar;
- Diminui a incidência de cãibras.



Alongar o corpo também trará benefícios aos órgãos internos, pois essa prática massageia os rins, fígado, intestino e pâncreas.

Além disso, estimula a circulação do sangue e dos nutrientes no organismo. Porém, o hábito de alongar-se tem que ser constante e adequado para desfrutar dos benefícios citados.



QUANDO FAZER ALONGAMENTO?

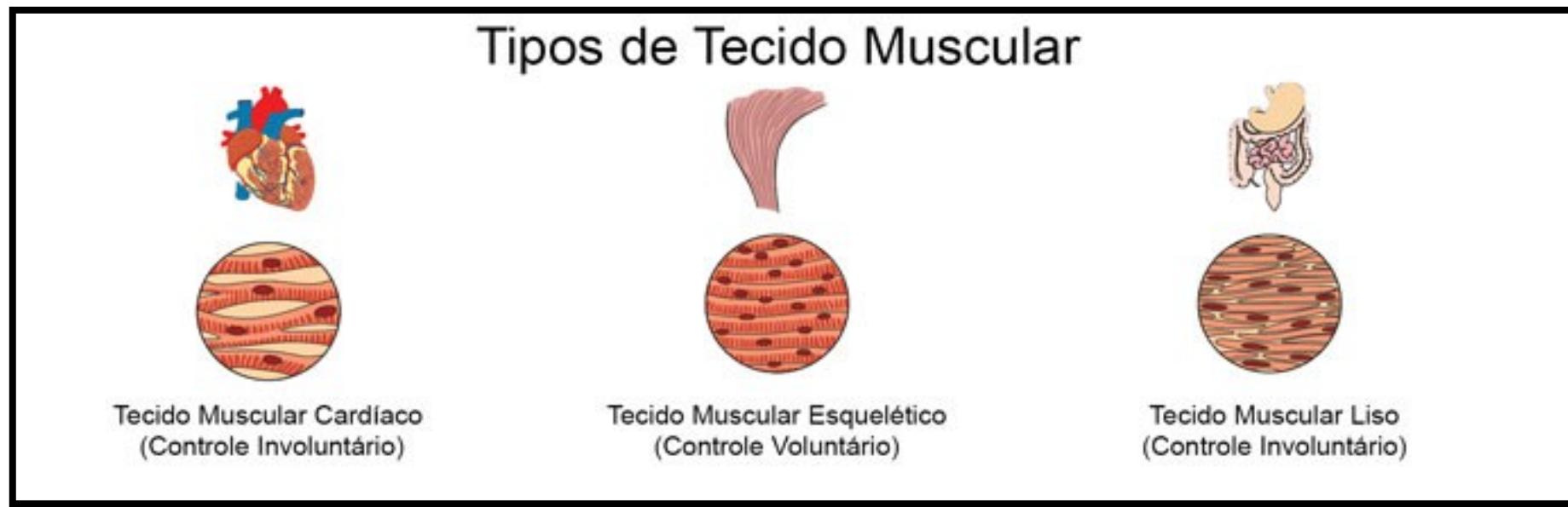
É essencial a prática de alongamento constante, de preferência todos os dias.

É importante ressaltar que não pode sentir dor ao alongar-se e deve fazê-lo de forma correta, com calma, relaxado, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Deve ser feito de preferência supervisionado por um profissional da área. Cada posição de alongamento deve ser feita de 15 a 45 segundos.

Deve ser realizado antes e depois das atividades físicas principais.

Por que alongar os músculos?



O nosso corpo tem centenas de músculos, cerca de 35 a 40% do peso corporal é constituído de tecido muscular, dividido em três tipos: o liso, o cardíaco e o esquelético, sendo que o último tem cerca de 650 músculos estriados.

Por que alongar os músculos?

O nosso corpo para se movimentar tem uma espécie de máquina para impulsioná-lo, essa “máquina” são nossos músculos, ou seja, ele transforma a energia em movimento. Usamos os músculos em toda nossa locomoção, atividade, pensamento, comunicação e linguagem falada, escrita ou corporal.

Algumas das contribuições do tecido muscular é que nosso organismo funcione de forma harmônica, as áreas que eles mais atuam são na movimentação e na força.



Músculo estriado cardíaco

[https://www.youtube.com/watch
?v=Yqrrd5SxmX8](https://www.youtube.com/watch?v=Yqrrd5SxmX8)

- Está localizado no coração, são controlados pelo sistema nervoso vegetativo, suas características são contrações fortes e involuntárias.
- Os movimentos desses músculos possibilita o transporte de sangue para o nosso corpo.

Músculo liso

https://www.youtube.com/watch?v=_8CYTgQVxMQ

Conhecido também como não estriado, sua contração ocorre de forma lenta e involuntária, estão localizados aos órgãos internos como, por exemplo, o fígado, o intestino e o estômago e também a pele, os vasos sanguíneos e o sistema excretor.

Sua função é a regulação do volume dos órgãos, como por exemplo, o refluxo de alimentos no estômago. Eles têm a habilidade de estirar e manter a tensão por muito tempo, todo trabalho que eles fazem não percebemos.

Músculo estriado esquelético

<https://www.youtube.com/watch?v=-Mfo3Af5E3c>

Está ligado ao esqueleto e interligado através dos tendões, são controlados pelo sistema nervoso central, em conjunto com os ossos e articulações. Responsáveis pela movimentação voluntária do corpo, são os músculos que podemos ver e sentir, são os músculos que trabalhamos na academia para aumentar a massa.

Relacionado a estabilização do corpo, ou seja, sentar, deitar, ficar de pé ou agachado, o equilíbrio corporal ocorre por causa das contrações musculares deste tipo.

IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO

Os exercícios atuam no alinhamento e ajuste da postura, além de trabalhar com a musculatura.

As principais partes trabalhadas são a coluna, pescoço, os membros e as regiões pélvica e lombar.



Você sabe o que acontece quando faz alongamento e seus músculos se tornam mais flexíveis?



Quando um músculo é alongado a tensão aumenta, ocorre uma implicação mecânica das pontes transversas, então os filamentos se separam com o deslizamento e ocorre um alongamento brusco nos sarcômeros.

Quando a potência do alongamento é cedida, cada sarcômero retorna ao seu comprimento de repouso. Com o repouso o músculo volta ao seu comprimento. Isso é chamado de elasticidade.

IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE

Nos desportos como para um sedentário, pois se a amplitude articular de determinada articulação for comprometida, um encurtamento muscular, por exemplo, limitações poderão comprometer o desempenho seja no esporte, laboral ou uma simples atividade cotidiana.

Os exercícios de alongamento se fazem necessário, pois tendem a restabelecer níveis adequados de mobilidade articular e reduzir tensões musculares, ocasionando numa melhor prática articular.

O QUE É FLEXIBILIDADE?

É a capacidade de a estrutura muscular esquelética se estender, sem danos ou lesões e com ampla movimentação numa articulação ou grupos de articulações como a capacidade de uma articulação mover-se com facilidade em sua amplitude de movimento.

A flexibilidade não se apresenta de modo uniforme nas diversas articulações e nos movimentos corporais, sendo comum, em um dado indivíduo, que sua amplitude máxima seja boa para determinados movimentos e limitada para outros.

ATIVIDADE

Pontue alguns dos efeitos no corpo humano para quem faz alongamento frequentemente.
Compartilhe no chat para discussão.

PROGRAMA DE MEDIÇÃO TECNOLÓGICA



Efeitos do alongamento no corpo humano

- Melhora a coordenação;
- Diminui as tensões musculares;
- Proporciona relaxamento muscular;
- Previne lesões como distensões musculares;
- Desenvolve a consciência corporal;
- Contribui na recuperação muscular após atividade física;
- Colabora com atividades de desgaste como caminhada, corrida e natação;
- Melhora o nível de flexibilidade das fibras musculares e reverte o encurtamento muscular;
- Ativa a circulação;
- Beneficia a coordenação motora;

ATIVIDADE PARA CASA

- Faça vídeo ou fotos fazendo exercícios de alongamento, poste e marque nosso @canaleducação. Vamos fazer:

#movimentonocanal

PROGRAMA DE MEDIÇÃO FONOLÓGICA

