

**ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO**

**DIRETORA: HELGA Z. FEILSTRECKER**

**ORIENTADORA: VANDA FALCHETI HOFSTETER**

**PROFESSOR: VICTOR ANGELO BECHI**

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ATIVIDADES (30/09/2020)**

**NÃO É NECESSÁRIO COPIAR NO CADERNO, NEM ENVIAR FOTO, ATIVIDADE APENAS PARA EXECUÇÃO PRÁTICA.**

**DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS:**

1. **ALONGAMENTO GERAL:** (10/15 segundos de duração cada alongamento);

Inicialmente realizaremos um alongamento que irá contemplar os membros superiores e inferiores:



## 2. ALONGAMENTO DE PANTURRILHA:



**Alonga a panturrilha e o tendão de aquiles.**

Fique de pé a cerca de 46 cm de uma parede e apoie as mãos nela. Dê um grande passo atrás com o pé direito. Flexionando o joelho esquerdo, mantenha a perna direita estendida e o calcanhar direito no chão, produzindo um puxão suave na parte posterior da perna. Mova os quadris para a frente a fim de aumentar o alongamento. Troque de lado e repita.

## 3. Agachamento na cadeira:



- Com uma cadeira, faça movimentos de sentar e levantar em sequências de 10 a 12 vezes por 3 séries. Tente fazer com que o movimento de assentar não seja muito rápido, fortalecendo a musculatura trabalhada.
- Para que serve: o agachamento auxilia a tonificar as pernas e a musculatura do bumbum (outra vez um exercício bom para os glúteos!).

- Séries: a partir do segundo dia de atividades, você pode fazer entre 3 e 4 séries, sempre respeitando os limites do seu corpo.
- No que prestar atenção: mantenha os pés alinhados, com as pernas abertas, sem ultrapassar a linha do quadril. Ao descer o corpo, contraia o abdômen e não permaneça sentado no banco (volte a subir logo que chegar).

#### 4. Alongamento do quadríceps



Alonga o quadríceps, musculatura da parte anterior da coxa.

De pé, com os pés afastados na largura dos quadris, segure-se no espaldar de uma cadeira com a mão direita. Com o joelho direito ligeiramente flexionado, segure o pé esquerdo com a mão esquerda e suavemente puxe o calcanhar na direção das nádegas. Mantenha os joelhos alinhados. Sustente a posição. Solte e repita com o pé direito.

#### 5. Elevação de calcanhar



Fortalece dois músculos importantes da panturrilha e dá sustentação ao tendão de aquiles.

De pé atrás de uma cadeira, segure-se no espaldar para manter o equilíbrio. Tire os calcanhares do chão o máximo que puder, com conforto. Abaix. Repita de 8 a 12 vezes, completando uma série.