

SUGESTÃO DE ATIVIDADE PARA A QUARENTENA 4

Indicado para 2^{as} séries

Movimente o corpo - Alongue

Olá!

Como estão?

Para a próxima quinzena vamos trabalhar com o conceito e prática do alongamento.

Antes de começar, registre em seu caderno a compreensão inicial que você tem sobre “alongar o corpo”.

O que é? Para que serve? Eu costumo alongar meu corpo? Eu me alongo com frequência?

Durante esse período de isolamento, como está o seu corpo? Sente-se alongado? Ou com musculatura encurtada e dolorida?

Vamos experimentar os efeitos do alongamento no nosso corpo?

Prepare-se para a prática!

Você precisa de uma roupa flexível, se você preferir, escolha uma boa música do seu agrado para te acompanhar nas práticas. Você está recebendo 4 vídeos. Deverá fazer um por vez. Indico uma frequência mínima de 2x por semana, seguindo a ordem dos vídeos. (Para cada postura repita 3 vezes com duração de 20 a 30 segundos cada vez. Se necessário, pause o vídeo)

- Alongamento com foco na coluna:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8-WoXoSapw>

- Alongamento para membros inferiores (utilizar os 2 vídeos em sequência):

https://www.youtube.com/watch?v=UOs_GrHsw0

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

- Alongamentos de membros superiores, peito e costas

<https://www.youtube.com/watch?v=x5f2H8L3ltc>

- Alongamento para o corpo todo

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

A cada prática, perceba as alterações na sensação do seu corpo. Como sente as musculaturas trabalhadas? Como se sente de um modo geral?

Depois de 2 práticas, faça uma pesquisa sobre “alongamento corporal e seus benefícios”, registre as fontes, e vamos discutir nos nossos atendimentos acerca dessa prática e seus benefícios para um adolescente no contexto de isolamento social.

Para dúvidas e retorno das questões: mariliaefcodap@gmail.com

Tenham boas práticas!

Continuemos em casa! Com saúde!

Abraço,

Professora Marília