

## EDUCAÇÃO FÍSICA 4ª SEMANA

**TEMA:** Ginástica geral - flexibilidade

Querida criança, esta semana vamos aprender sobre posições de flexibilidade na ginástica. A ponte, que nós já aprendemos há algumas semanas, é uma delas, vamos aprender mais?

### **BREVE APRESENTAÇÃO:**

Mas afinal, o que é flexibilidade? Pode ser definida como a capacidade dos tecidos corporais esticarem, 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.

Disponível em: <http://www.idealafarma.com.br/clipping/o-ballet-e-a-tal-da-flexibilidade/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

### **PARA SABER MAIS:**

Assista ao treino de flexibilidade das atletas de ginástica da Espanha: <<https://youtu.be/rLJf68xE2LA>>. Acesso em: 11 ago. 2021.

## **ATIVIDADES**

### **1- Flexão do tronco para frente**

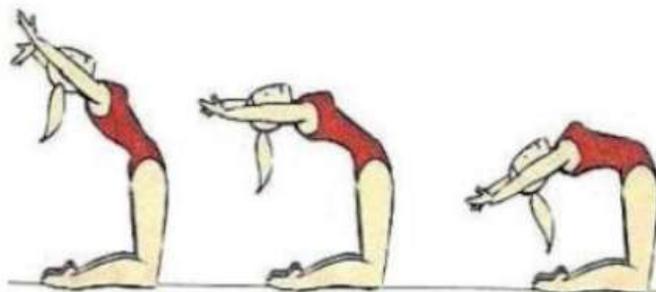
Manter os membros inferiores (pernas) estendidos e unidos com os pés em extensão, colocar os membros superiores (braços) no prolongamento do tronco, fletir (dobrar) o tronco sobre os membros inferiores, como na imagem abaixo.



Disponível em: <http://files.diario-12c.webnode.pt/200000019-20db5217fc/Sebenta%20de%20Gin%C3%A1stica.pdf/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

## 2 - Flexão de tronco à retaguarda (para trás)

Manter a cabeça no prolongamento do tronco, manter os membros superiores em elevação superior, manter os membros inferiores unidos, realizar uma boa contração abdominal para regressar (voltar) à posição inicial, como na imagem abaixo.



Disponível em: <http://files.diario-12c.webnode.pt/200000019-20db5217fc/Sebenta%20de%20Gin%C3%A1stica.pdf/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

## 3 - Sapo

Sente-se no chão e afaste os membros superiores. Fletir (dobrar) o tronco à frente, tocando no solo. Manter os membros inferiores estendidos e afastados, como na imagem abaixo.



Disponível em: <http://files.diario-12c.webnode.pt/200000019-20db5217fc/Sebenta%20de%20Gin%C3%A1stica.pdf/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

**ATENÇÃO! Querida criança, para sua segurança, execute as atividades somente na presença de um adulto.**