



# ESCOLA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA APELES PORTO ALEGRE

Rua São Manoel, 1981 – Bairro Santana – Porto Alegre/RS



## Alongamentos da coluna lombar.

**JANEFFER PACHECO – Educação Física 2º E.M anos.**

### Calendário de atividades para envio.

#### Datas:

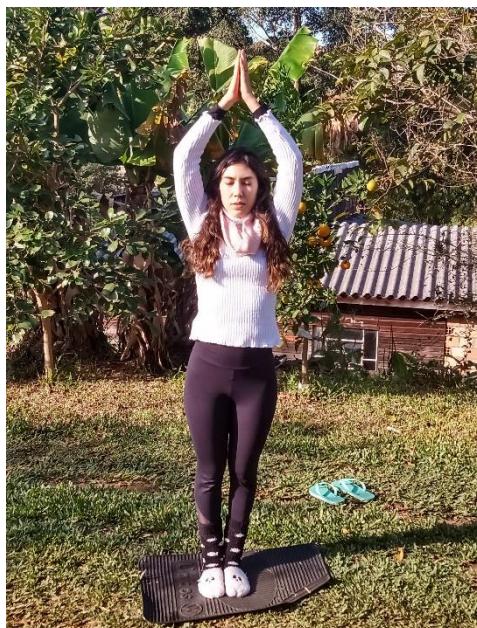
**29 a 06/07**

Continuação dos alongamentos e meditação.

**Tarefa.** Realizar cada posição por 30 segundos; descansar 1 minuto e realizar novamente por mais 30 segundos. Para que serve o alongamento? No futebol quais são os alongamentos mais usados no final de uma partida?

1. Agradeço.

2. Alongamento da coluna e do posterior  
da coxa.

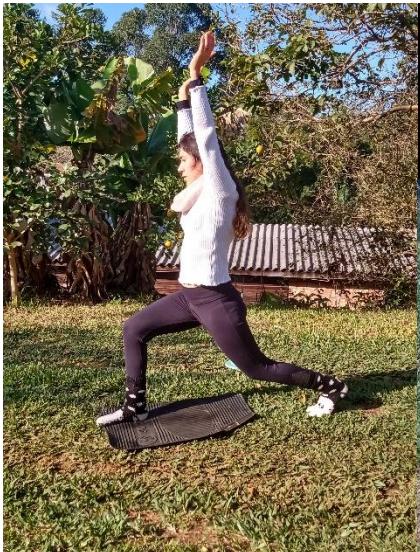


3. Alongamento do quadríceps.

4. Alongamento do ombro



5. Alongamento da panturrilha



5. Prancha



6. Namastê.