



Escola Municipal de Educação Básica Alfredo Gomes. Catanduvas, 2020.  
Diretora: Ivania Nora  
Assessora Técnica Pedagógica: Simone Carl  
Assessora Técnica Administrativa: Tania Nunes  
Professor: Celso Luiz Alberti Jr.  
Turma: 5º ano vespertino

### Matéria: Português

**Orientações importantes: os textos e atividades deverão, todos, serem copiados no caderno da respectiva matéria. Respeitando as mesmas regras da sala de aula quanto a cópia a lápis ou caneta. Fazer a data em que copiar a atividade. 😊**

#### Como desenvolver os músculos (para crianças).

Muitas crianças querem ficar "fortes" desde pequenas, seja por se inspirarem em seus super-heróis favoritos ou por quererem ingressar nos esportes. Sendo assim, embora a prática de exercícios não seja recomendada antes da puberdade, há diversas alternativas que já dão o pontapé inicial no desenvolvimento do corpo.

Algumas atividades como brincar ao ar livre, andar de bicicleta, nadar e praticar esportes são atividades que irão desenvolver a musculatura de forma natural, porém não podemos esquecer de fazer os alongamentos, eles ajudam a melhorar a flexibilidade dos músculos e reduzem o risco de lesões.

Porém tenha cuidado o alongamento exagerado (forçando até níveis de dores muito exorbitantes) também é prejudicial.

“O alongamento precisa ser feito até um nível chamado ótimo ou ideal. É um processo que protege de forma preventiva alguns tipos de lesões causadas pelo excesso no movimento ou na carga de exercícios.

Entretanto, quando há um alongamento excessivo forçando demais a musculatura, esse tipo de preparação para o treino também pode levar a lesões nos músculos e, conseqüentemente, articulações”, explica Giulliano Esperança, diretor técnico da sociedade brasileira de Personal Trainers.

#### Atividades:

1. Lembre-se dos sinais de pontuação vistos nas últimas aulas e complete os quadrinhos com o sinal correto.
2. Por que a expressão “(para crianças)” do título está entre parênteses?
3. Qual é a função das aspas (“”) no quarto e quinto parágrafo?