

**Secretaria Municipal de Educação**

**E.M.E.B. Professor Vitoldo Alexandre Czech**

**Diretora: Lucélia Aparecida Gabrielli**

**Assessora Pedagógica: Maria Claudete T. Gervásio**

**Assessora Administrativa: Rosane Eva Bucco**

**Professor: Rafael Munaretto**

**Disciplina: Educação Física**

**Série/ano 1º - Data 12/07/2021**

**Aluno (a)..................................................................**

**ALONGAMENTOS**

O alongamento muscular é de suma importância para manutenção da qualidade de vida, melhoradá aptidão física e promoção de saúde. Trata-se de um tipo de exercício físico que tem como objetivo dar mais agilidade, elasticidade e um aumento na amplitude do movimento muscular.

Observe as figuras abaixo e tente fazer.

