|  |  |
| --- | --- |
|  | **Escola Municipal de Educação Básica Augustinho Marcon.**  **Catanduvas, julho de 2021.**  **Diretora: Tatiana Bittencourt Menegat.**  **Assessora Técnica Pedagógica: Maristela Apª. Borella Baraúna.**  **Assessora Técnica Administrativa: Margarete Petter Dutra.**  **Professor: Rafael Munaretto**  **Disciplina: Educação Física**  **Turma: 1º ano**  **Aluno:** |

**AULA 21 REMOTA – 12/07 A 16/07**

**ALONGAMENTOS**

O ALONGAMENTO MUSCULAR É DE SUMA IMPORTÂNCIA PARA MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, MELHORA, DÁ 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.

