|  |  |
| --- | --- |
|  | **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.

