|  |  |
| --- | --- |
|  | **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: 4º 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.

