|  |  |
| --- | --- |
|  | **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: 5º 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.

