

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: **Fases VI A IX**

Professor (a): MAURO CUNHA

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Semana 11: de 19 de Abril de 2021

ALONGAMENTO

O alongamento são exercícios físicos que visam à preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular, a prática do mesmo favorece o estiramento das fibras musculares, contribuindo para que o seu comprimento aumente. Isso ocorre devido o aumento da temperatura dos músculos, quanto mais se alonga um determinado músculo maior será o fluxo da articulação controlada por ele e melhor será a sua flexibilidade.

