Prefeitura Municipal de Ladário
Secretaria Municipal de Educação
**Escola Municipal "Professor João Baptista".**

| | |
|---|---|
| **Disciplina: Educação Física.** | **Professor: Melissa Villalba Costa** |
| **Aluno(a):_____** | **Turma: 5°B** |
| **Período: 01/10 a 09/10/20** | **Quantidade de aulas: 4** |
| **Objeto de conhecimento: Ginástica geral** | |
| **Habilidade: MS.EF35EF07.s.06/ MS.EF35EF08.s.07** | |

**ALONGAMENTO e AQUECIMENTO**

**O aquecimento e o alongamento** são fatores importantes nas práticas desportivas, pois eles ajudam na **prevenção contra lesões, aumentam a flexibilidade e deixa o corpo mais relaxado e solto.**

**Observe as figuras abaixo e realize em casa alguns movimentos de alongamento e aquecimento.**









**FONTE: http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=25750**