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

Disciplina: Educação Física. **Professor: Melissa Villalba Costa**
Aluno:_____ **Turma: 9°A**
Período: 01/10 a 09/10/20 **Quantidade de Aulas: 3**
Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal.
Habilidade: MS.EF89EF07.s.04/ MS.EF89EF00.n.07

AQUECIMENTO E ALONGAMENTO

Aquecimento envolve o corpo de uma forma global, aquecendo sistemas musculares, nervosos e fluxo sanguíneo, melhora a sua musculatura como um todo, fornece energia e disposição para seu corpo. Além de ter como principal objetivo a prevenção de lesões que possam ocorrer durante os exercícios e atividades.

A**longamento** tem uma importância mais localizada na região que é mobilizada, tem como foco aumentar a sua flexibilidade por meio do estiramento das fibras.

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



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