

# RELAXAMENTO & FLEXIBILIDADE

Realizar exercícios que permitam manter/melhorar a amplitude de movimento das diversas articulações e diminuir a tensão muscular.



1º/2º/3º/4ºanos



---

## Programa

Atividades Físicas

---

**Alongamentos do tronco**

**Alongamentos membros superiores**

**Alongamentos membros inferiores**

**Mobilidade articular**

**Exercícios respiratórios**

---

**Unidade de Apoios Educativos**

Departamento de Intervenção Social – Divisão Gestão Rede Escolar