

## PROPOSTA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA OS ALUNOS SE MANTEREM SAUDÁVEIS

2º E 3º CEB

### Costas - Fazer 3 séries de 10 repetições de cada exercício exemplificado nas imagens abaixo

Elevação simultânea de braços e pernas  
(cabeça acompanha o movimento)



Elevação alternada - braço e perna contrária  
(cabeça acompanha o movimento)



Elevação alternada - braço e perna contrária  
(cabeça acompanha o movimento)



Elevação da bacia – Subir e descer  
(Após as 10 repetições, manter a posição durante 30 seg.)



### Peito e Tríceps – Fazer 3 séries de 10 repetições de cada exercício exemplificado nas imagens abaixo (Se as últimas repetições da 3ª série estiverem fáceis, aumentar 2 na próxima vez, passando a 12)

Flexão/Extensão de braços



Tríceps no banco ou degrau



### Pernas – 3 séries de 15 repetições de cada exercício exemplificado nas imagens abaixo.

Agachamento com ou sem bola



Agachamento Estático encostado à parede (**2 x 30 seg. + 1 x até ao máximo**)



### Abdominais – 2/3 séries de 30 seg./repetições de cada exercício exemplificado nas imagens abaixo.

Prancha de cotovelos (**3 x 30 seg.**)



Prancha lateral (**2 x 30 seg. a cada lado**)



Tesouras – Cima e baixo (**3 x 30 repetições**)



Rotação do tronco com bola – Ligeira inclinação do tronco atrás e se possível retirar os pés do chão ou apoiar apenas os calcanhares (**3 x 30 repetições**)



**Finalizar o Treino/Aula SEMPRE com alongamentos**