

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