



FUNDAÇÃO EDUCACIONAL CLAUDINO FRANCIO CENTRO DE EDUCAÇÃO BÁSICA SÃO JOSÉ

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(A): CARLÃO

ALUNO (A): TODOS (exceto para os que têm limitação física para exercícios)

DATA: 13 A 17 DE ABRIL DE 2020

OBJETIVO DA ATIVIDADE: PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM CASA

REALIZAÇÃO DE CIRCUITO

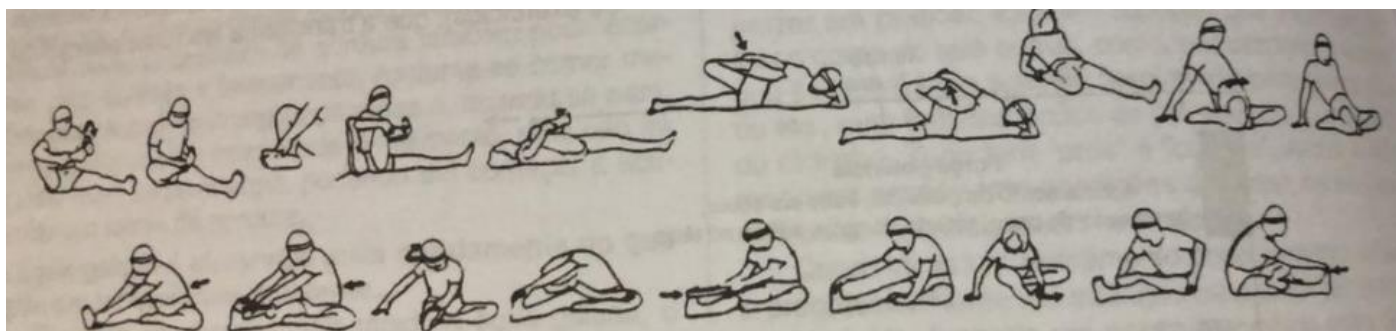
Considerando a necessidade de os alunos desenvolverem atividades físicas orientadas, segue circuito funcional de exercícios a ser realizado em casa.

ALONGAMENTO: antes de iniciar o circuito, e ao final dele, fazer alongamento básico:

Alongamento de Braço e costas:

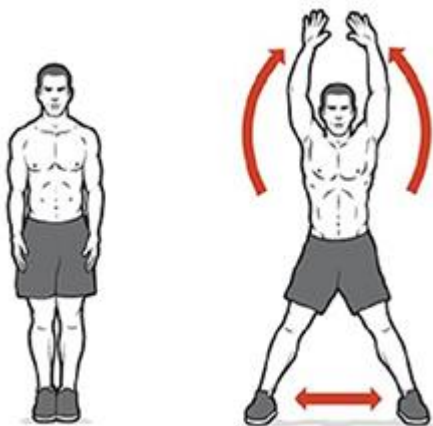


Alongamento de pés, pernas e tornozelo:



CIRCUITO: fazer toda a seqüência de exercícios conforme abaixo listado, sem interrupção entre eles. Repetir a seqüência 03 vezes, entre cada seqüência de exercícios fazer descanso de 02 minutos.

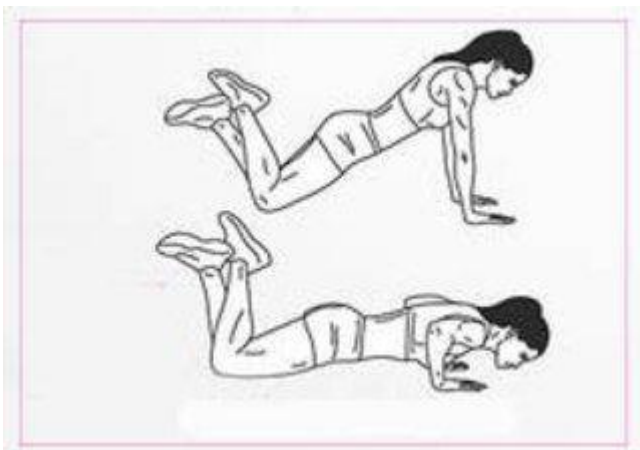
30 POLICHINELOS



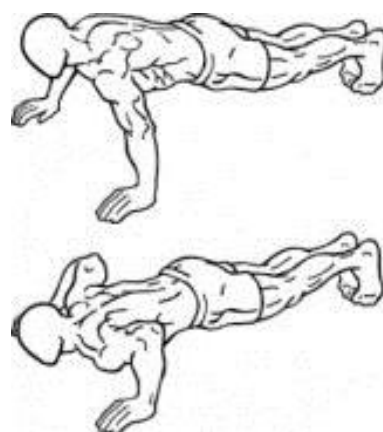
1 MINUTO DE CORRIDA ESTACIONÁRIA (NO MESMO LUGAR)



10 FLEXÕES (CONFORME CONDICIONAMENTO FÍSICO FAÇA CONFORME INICIANTE OU COMPLETO):

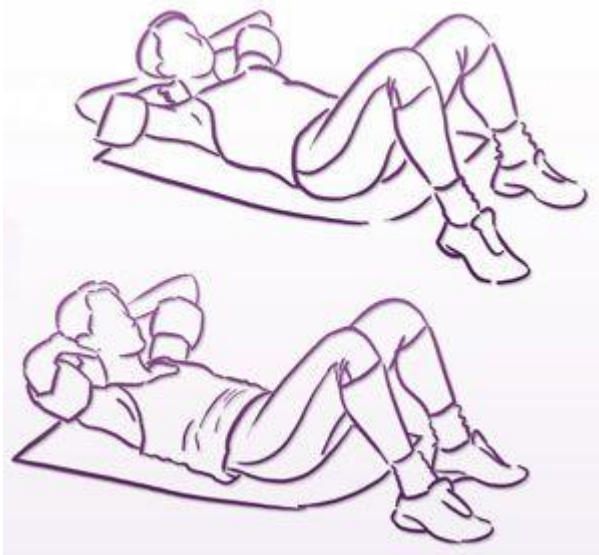


INICIANTE

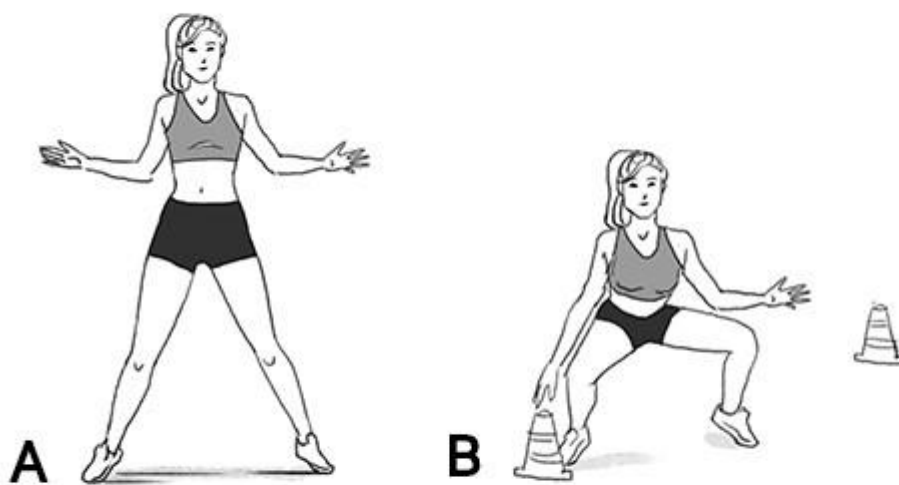


COMPLETO

20 ABDOMINAIS



10 DESLOCAMENTOS LATERAIS (IDA E VOLTA): distância mínima entre os pontos de partida e chegada de 05 metros



LEMBRE-SE: AO TÉRMINO DO CIRCUITO REPETIR OS ALONGAMENTOS INICIAIS.