



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARINHA GRANDE NASCENTE

#BEACTIVE
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO
23 - 30 setembro

DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA 24 DE SETEMBRO

#1

Este exercício é feito sentado, com as pernas bem esticadas e sem flexão nos joelhos, deverá tocar nos pés com as mãos. Recomenda-se 10 a 15 repetições.

#2

Afaste os pés à largura da anca, com os braços esticados para a frente e as mãos apoiadas sobre o encosto da cadeira. Flexione o tronco para a frente, até sentir-lo com os braços. Mantenha a postura por 30 segundos e volte devesgar. Repita este exercício de 10 a 15 repetições.

#3

Se é sua casa tiver escada, utilize-a em vez de uma cadeira. Faça 3 séries de 10 a 15 repetições. Dependendo da dificuldade do exercício, faça de 10 a 15 repetições. É importante fazer uma sessão consecutiva e também em dias alternados, para garantir um bom desempenho, juntamente com outras atividades, de sua rotina diária e na realização das atividades escolares, como por exemplo de trabalho.

#4

Saber que a dança é um exercício aeróbio que o ajuda a ter um coração mais forte! Portanto, dance em casa, sozinho ou acompanhado, pelo menos 15 minutos diariamente.

#5

Saber que a corda é um dos exercícios ideais para o treino aeróbio, isto é, para fortalecer o seu coração e a sua condição cardiorespiratória. Faça 3 séries de 1 a 3 minutos cada. Comece por realizar 2 séries e com o tempo vá aumentando a quantidade de séries.

#6

Este exercício não é difícil de ser feito. Distenda-se de barriga para baixo, apoie o peso do corpo nos antebraços e na ponta dos pés; controle os músculos abdominais; concentre a força de contração na zona abdominal; mantenha as ombros alinhados e o corpo em linha reta. Para facilitar, poderá realizar este exercício utilizando os braços em extensão. Sugestão de realizar 3 a 4 séries de 20 a 30 segundos.

#7

Este tipo de exercício trabalha o equilíbrio e os braços. Sentar-se no chão e levantar-se até o joelho e sobre das pernas. Faça 5 a 10 repetições.

#8

Este exercício é uma simulação dos movimentos de uma caminhada e/ou corrida que pode ser feita em qualquer lugar da sua casa. Faça 6 séries de 2 minutos.

#9

Realizar este exercício deve trabalhar os braços, pernas, abdômen e a flexão do tronco.

(a) Posição de flexão, com apoio dos joelhos.

(b) Posição de levantar.

Realizar este exercício deve trabalhar os braços, pernas, abdômen e a flexão do tronco.

(a) Posição de flexão, com apoio dos joelhos.

(b) Posição de levantar.

Realizar este exercício deve trabalhar os braços, pernas, abdômen e a flexão do tronco.

(a) Posição de flexão, com apoio dos joelhos.

(b) Posição de levantar.

#10

Para fazer este exercício é necessário estar de pé. Afaste os pés à largura da anca, apontando os braços para frente. Após isso realize, lentamente a flexão dos joelhos, formando um ângulo de 90º, como se fosse sentar numa cadeira. Para finalizar o exercício, retorne à posição original. Faça 4 séries de 15 a 20 repetições.