

**ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO**

**DIRETORA:** HELGA Z. FEILSTRECKER

**ORIENTADORA:** VANDA FALCHETI HOFSTETER

**PROFESSOR:** VICTOR ANGELO BECHI

**DISCIPLINA:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATIVIDADES (16/12/2020)**

**NÃO É NECESSÁRIO O ENVIO POR E-MAIL, ATIVIDADE PARA EXECUÇÃO PRÁTICA.**

**DICAS**

- Leia com atenção as instruções;
- Caso você tenha capacidade física de realizar mais séries ou repetições fica ao seu critério;
- Cuidado com execução dos exercícios, para que não faça de forma errada;
- Procure um local da sua casa com espaço para realizar o exercício;
- Procure fazer de 3 a 4 vezes na semana.
- Seu corpo precisa se movimentar, VÁMOS LÁ, VOCÊ É CAPAZ!

**DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS:**

1. **ALONGAMENTOS:** (10/15 segundos de duração cada alongamento);

Inicialmente realizaremos um alongamento que irá contemplar os membros superiores e inferiores:



## 2. Ponte:



- Deite-se de bruços no chão, numa superfície plana. Levante o corpo apoiando-se sobre as pontas dos pés e os antebraços (mantendo-os paralelos, à frente da cabeça). Todo o corpo deve permanecer suspenso, formando uma espécie de triângulo retângulo.
- Para que serve: um dos exercícios mais potentes para se fazer usando somente o corpo, a ponte fortalece várias musculaturas, já que mobiliza a área de trás das pernas, os glúteos, o entorno da coluna vertebral e, claro, o abdômen. Ela ajuda muito a evitar dores na lombar e na coluna.
- Quantas séries: você pode começar com três séries de 20 segundos por dia.
- No que prestar atenção: é preciso manter o alinhamento do quadril com o corpo. Cuidado para ele não ficar “para baixo”, formando um “U”. E só faça a ponte em superfícies planas, para não causar qualquer problema na coluna.

## 3. Agachamento na cadeira:



- Com uma cadeira, faça movimentos de sentar e levantar em sequências de 10 a 12 vezes por 3 séries. Tente fazer com que o movimento de assentar não seja muito rápido, fortalecendo a musculatura trabalhada.
- Para que serve: o agachamento auxilia a tonificar as pernas e a musculatura do bumbum (outra vez um exercício bom para os glúteos!).
- Séries: a partir do segundo dia de atividades, você pode fazer entre 3 e 4 séries, sempre respeitando os limites do seu corpo.
- No que prestar atenção: mantenha os pés alinhados, com as pernas abertas, sem ultrapassar a linha do quadril. Ao descer o corpo, contraia o abdômen e não permaneça sentado no banco (volte a subir logo que chegar).

#### 4. Agachamento isométrico na parede:



- O agachamento isométrico é bem simples. Basta sentar-se “no vazio”, apoiando as costas na parede e buscando manter os joelhos flexionados em um ângulo de 90º.
- **Para que serve:** o agachamento fortalece a musculatura das pernas, ajuda no alinhamento da coluna, aumentando a sua produtividade nas atividades cotidianas.
- **Quantas séries:** você pode fazer entre 3 e 4 séries, cada uma com 20 a 40 segundos de duração;
- **No que prestar atenção:** mantenha toda a linha da coluna, incluindo o pescoço, alinhada com a parede. Deixe os pés e as pernas na linha do quadril.

## 5. Aviãozinho:



- O aviãozinho exige um pouquinho mais de coordenação motora. Mas você vai tirar de letra! De pé, com os braços abertos (no formato Cristo Redentor), coluna ereta e os pés unidos, faça movimentos de reclinar o tronco para frente, levantando, ao mesmo tempo, uma das pernas para trás. Flexione bem levemente o joelho da perna que não se movimenta.
  
- **Para que serve:** outro exercício muito completo, o aviãozinho trabalha a parte de trás da coxa e os glúteos, além dos músculos que atuam estabilizando a coluna e o dorso;
- **Quantas séries:** comece com 6 séries de 10 a 12 movimentos, sendo 3 com cada perna;
- **No que prestar atenção:** mais uma vez, tome cuidado em manter a coluna ereta. Mantenha o abdômen contraído e movimente apenas o quadril. Faça o movimento devagar, para não correr o risco de perder o equilíbrio e se estatelar no chão.