



Atividades Espetaculares para Casa

AFD

"Do Ginásio da Escola para a nossa Casa"

Atividade

Objetivo

Mantém-te ativo! Dentro de casa!

Materiais

Colchonete (ou a tapete da sala), corda (se não tiveres não faz mal)

Explicação

- A música é fundamental! Usa a televisão, o computador, etc. e escolhe música a teu gosto.
- Deves executar os exercícios propostos pelo menos 3 vezes por semana.
- Alongar no final.
- Convencer a tua família a participar! Em família é muito melhor!

Sugestões

Podem usar o computador e dançar! É uma excelente altura para usar e abusar do "Just Dance".

Acima de tudo **DIVIRTAM-SE!**

#FiqueEmCasa

MAIA

Sorrir
para
a Vida.



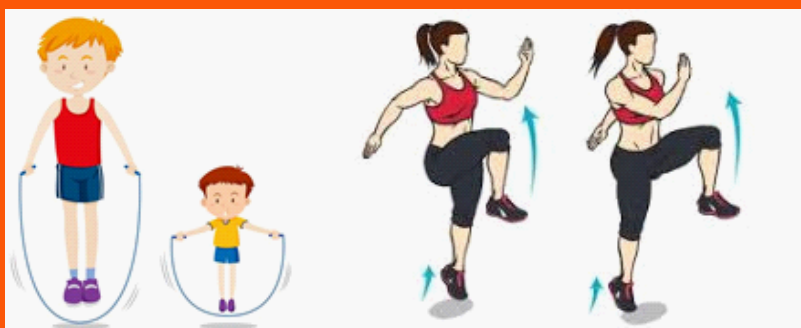
#1

Vamos aquecer com polichinelo (15 repetições, descansas 10 segundos e fazes mais 15 repetições). Pernas e braços a aquecer, o coração a bater mais rápido e a respiração mais acelerada. Boa!



#2

Vamos saltar à corda durante 1 minuto ou 60 saltos e continuar a aquecer. Não tens corda? Não faz mal! Podes fazer skipping, durante 30 segundos, descansas e repetes mais 30 segundos.



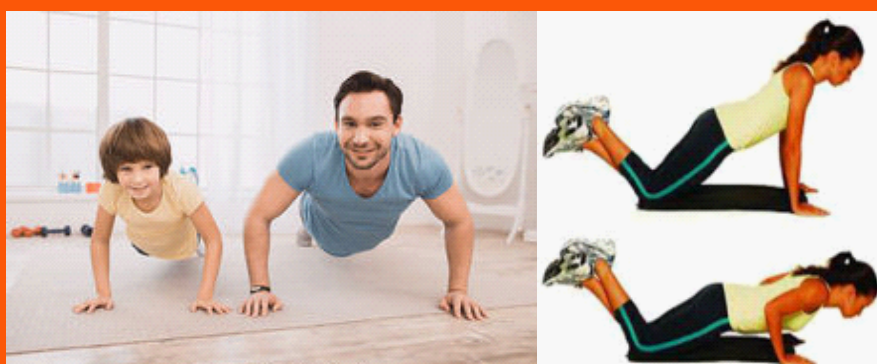
#3

Agora com a mãe, o pai, o irmão ou irmã, vamos fazer agachamentos (15 repetições e escolhes duas destas posições). Descansa 10 segundos entre cada série. Não deixes que digam que dói as pernas! E não esqueças as costas direitinhas e os joelhos nunca passam à frente do dedo grande do pé! Também podem executar o agachamento individualmente com salto (só para os que são mesmo fortes!) 😊



#4

Agora vamos a flexões de braços com os joelhos apoiados no chão (15 repetições). Costas direitinhas e o peito quase a chegar ao chão. Força! Os mais fortes podem tirar os joelhos do chão e ter o corpo em prancha.

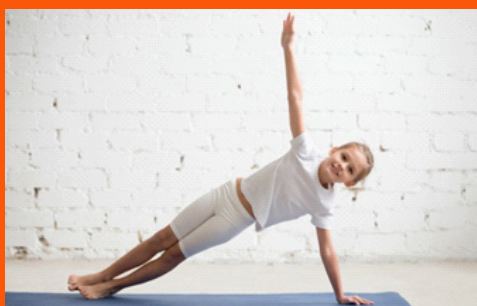


#5

Agora vamos fazer prancha! Vamos ficar em forma! Ficar em casa pode ser divertido! 15 segundos, aguenta!



Agora de lado, mais 15 segundos e depois para o outro lado, mais 15! Bora lá!



#6

Ui! Isto cansa, mas já me sinto mais forte! Agora vamos alongar e amanhã há mais exercícios! Deves ficar 10 segundos em cada posição.



FIM