

## PLANO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AULAS DO DIA 05/10 A 19/10

PROFESSORA: **DANIELA TINELI**

3º ANO PROFESSORA TATIANA

### ATIVIDADE 01

ATIVIDADE: PRANCHA

OBJETIVO: FORÇA, EQUILÍBRIO, RESISTÊNCIA.

DESENVOLVIMENTO: DEITE-SE DE BARRIGA PARA BAIXO;

- APOIE OS ANTEBRAÇOS NO CHÃO. ...
- MANTENHA A PALMA DAS MÃOS VOLTADAS PARA BAIXO E OS COTOVELOS ABAIXO DA LINHA DO OMBRO;
- LEVANTE O QUADRIL E DEIXE O CORPO ALINHADO, MANTENDO O PESO APENAS NAS PONTAS DOS PÉS E ANTEBRAÇOS;
- MANTENHA O ABDÔMEN SEMPRE CONTRAÍDO.

MANTER NESTA POSIÇÃO 20 SEGUNDOS. REPETIR 03 VEZES.



### ATIVIDADE 02

ATIVIDADE: VARIAÇÃO DO EXERCÍCIO PRANCHA

OBJETIVO: CONCENTRAÇÃO, EQUILÍBRIO, FORÇA, RESISTÊNCIA.

DESENVOLVIMENTO: EM QUATRO APOIOS, ESTENDA UM DOS BRAÇOS NO PROLONGAMENTO DO TRONCO E A PERNA OPOSTA ATRÁS. MANTENHA O OLHAR PARA O CHÃO E O CORPO CONTRAÍDO. SUSTENTE POR 20 SEGUNDOS E TROQUE DE LADO. REPETIR 3 VEZES.



### **ATIVIDADE 03**

**ATIVIDADE: AGACHAMENTO ESTÁTICO NA PAREDE**

**OBJETIVO: FORÇA, CONCENTRAÇÃO, EQUILÍBRIO, RESISTÊNCIA.**

**DESENVOLVIMENTO: APENAS APOIE AS COSTAS E A CABEÇA NA PAREDE, SEPRE OS PÉS E ABAIXE O CORPO. FAÇA ISSO ATÉ QUE OS JOELHOS E OS QUADRIS FORMEM UM ÂNGULO RETO. AS COXAS TAMBÉM DEVEM ESTAR PARALELAS AO CHÃO. COM OS BRAÇOS CRUZADOS SOBRE O PEITO, A POSIÇÃO DEVE SER MANTIDA POR 20 OU 30 SEGUNDOS, ENQUANTO CONTRAÍMOS A ÁREA ABDOMINAL. REPETIR 3 VEZES.**

