



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DANIELA TINELI

ALUNO(A):.....

TURMA: 1º ANO

TURNO: MATUTINO

ANO: 2021

## **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 COTOVELO 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 CORE 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, SEPARE 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.**

