



Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

| Plano de trabalho | | AECS | |
|---|---|--|---|
| Objetivos | Exercícios | Organização | Material |
| <p>A- Subir para pino apoiando as mãos no chão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente os pés, aproximando-se da vertical (manter o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota - enrolamento à frente.</p> | <p>Aquecimento</p> <p>A- Andar e rodar os membros superiores em simultâneo. Afastar e juntar os membros inferiores e membros superiores. Tocar com as palmas das mãos no chão e saltar o mais alto possível, correr no mesmo sítio com a máxima velocidade possível.</p> <p>B- Fazer “carrinho de mão” com as palmas das mãos bem apoiadas no solo, com os dedos orientados para a frente, os braços em extensão e o companheiro segurando as coxas.</p> <p>C- Apoiar as palmas das mãos com os dedos orientados para a frente e os braços em extensão e espernear.</p> <p>D- Subir com os pés o mais alto possível numa parede ou num espaldar, a partir da posição facial.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Inicialmente em circuito e depois em percurso integrando os exercícios: B, C, e D. | <ul style="list-style-type: none">• Fato de treino e ténis • Parede• Espaldar• Colchão |