

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

Motricidade

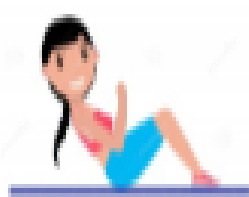
Professor: Paulo Martins

Exercício 1

Exercício: Abdominais

Descrição:

- Deitado de barriga para cima
- Pernas ligeiramente dobradas
- Mãos no peito ou atrás da cabeça
- Elevar o tronco ás aos joelhos
- 4 X 10 repetições



Exercício 2

Exercício: Lombares

Descrição:

- Corpo esticado no chão e de barriga para baixo
- Braços esticados à frente
- Elevar ao mesmo tempo os braços a cabeça e as pernas
- 2 X 10 Repetições
- Manter o corpo em prancha conforme a figura
- 2 X 20 segundos

