

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

Motricidade

Professor: Paulo Martins

Exercício 1

Exercício: Tesoura

Descrição:

- Pés juntos
- Mãos ao lado das pernas
- Abrir as pernas e bater palmas ao mesmo tempo com os braços esticados em cima da cabeça
- Fechar as pernas e bater com as mãos nas pernas
- 3 X 10 repetições



Exercício 2

Exercício: Agachamento com flexão á frente

Descrição:

- Pés juntos, mãos na cintura
- Agachamento com flexão dos dois joelhos, uma perna á frente e outra atrás
- Levanta e troca a perna
- 2 X 10 Repetições

