

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

Motricidade

Professor: Paulo Martins

Exercício 1

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



Exercício 2

Exercício: Equilíbrio

Descrição:

- Um pé no chão e outro no joelho
- Mãos unidas por cima da cabeça ou junto ao peito
- Permanecer em equilíbrio durante 20 segundos em cada perna
- Repete 2 vezes as duas pernas

