

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

Motricidade

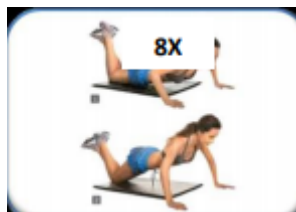
Professor: Paulo Martins

Exercício 1

Exercício: Flexões de joelhos

Descrição:

- Deitado de barriga para baixo, palma da mão no chão
- Elevar o tronco mantendo os joelhos no chão
- Ir abaixo e não tocar com o peito no Chão
- 2 X 8 Repetições



Exercício 2

Exercício: Tríceps na cadeira

Descrição:

- Com a ajuda de uma cadeira
- Mãos agarram na cadeira (ver imagem)
- Pernas estendidas
- Fletir os braços, deixar cair o tronco e depois esticar os braços e elevar o tronco
- 8 X 2 Cada

