

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

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: Bicicleta

Descrição:

- Deitar de barriga para cima
- Elevar as pernas ao alto
- Mãos seguram na anca
- Realizar movimentos alternados com as pernas “andar de bicicleta”
- 45 segundos X 2

