

|  |  |       |       |
|--|--|-------|-------|
| <b>AVALIAÇÃO</b><br><input type="checkbox"/> PARCIAL<br><input type="checkbox"/> 2ª CHAMADA<br><input type="checkbox"/> DIVERSAS<br><input type="checkbox"/> INTERVENÇÃO<br><input type="checkbox"/> FINAL<br><input type="checkbox"/> RECUPERAÇÃO | <input type="checkbox"/> ENSINO MÉDIO E FUNDAMENTAL <input type="checkbox"/> MÉDIO |       | ANO:  |
|  | DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA  |       |       |
|  | PROFESSOR (A):   |       |       |
|  | ALUNO (A):   |       |       |
|  | DATA 30/03/2020  | VALOR | NOTA: |

Não fique parado, faça os exercícios físicos abaixo e tire uma foto em família praticando o exercício abaixo e envie para o whatsapp da turma, com o seu nome.

1. Polichinelo

<https://giphy.com/gifs/jumping-jacks-ckMk3RKUK29lziaspl>

\*Fazer 20, descansar 30seg. Fazer 15, descansar 30seg. Fazer 10 , descansar 1min.

2. Corrida Estacionaria

<https://giphy.com/gifs/8fit-62aGqZoUJYtPsl0Hb0>

Correr 30seg, descansar 30seg. Correr 30seg, descansar 30seg. Correr 30 seg, descansar 1 min

3. Subir e descer cadeira

<https://giphy.com/gifs/8fit-fitness-steps-step-ups-tZqWtZ1Rql27MXapWG>

Subir e descer cadeira. Subir 15, descansar 30seg. Subir 12, descansar 30seg. Subir 10, descansar 1min

4. Ajoelhar e levantar

<https://giphy.com/gifs/8fit-prisoner-get-ups-1SE2fEmqnJnAZzGLfX>

Três séries de 10 repetições. Ajoelhar 10, descansar 30seg. Ajoelhar 10, descansar 30seg. Ajoelhar 10, descansar 1 min

5. Agachamento Isometrico

<https://giphy.com/gifs/8fit-Y4ucGSV9E78fo9B36E>

Segurar 30 seg, descansar 30 seg. Segurar 30seg, descansar 30seg. Segurar 30 seg, descansar 1 min

6. Burpee

<https://giphy.com/gifs/8fit-app-burpee-half-1n59T3BEQ0Q8IJHZQx>

3series de 8

8 descansar 30seg

8 descansar 30seg

8 treino finalizado