

AVALIAÇÃO

- PARCIAL
- 2ª CHAMADA
- DIVERSAS
- INTERVENÇÃO
- FINAL
- RECUPERAÇÃO

<input type="checkbox"/> ENSINO MÉDIO E FUNDAMENTAL <input type="checkbox"/>	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