



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

5º Ano:

Caro aluno,

Envio uma proposta de circuito de treino para os alunos do 5º ano no âmbito da disciplina de Educação Física. Não se esqueçam que a nossa aptidão física relacionada com a nossa saúde não tem férias nem quarentenas, podemos e devemos sempre zelar por nós para que futuro seja risonho. Está mais que provado que o treino ajuda a fortalecer o nosso sistema imunitário, juntamente com uma alimentação equilibrada.

O ideal será que antes de realizarem o circuito de treino, consigam fazer uma corridinha (5') de pré-ativação. Sejam criativos! Devem realizar este treino 5 a 6 dias na semana, 1 vez por dia.

Resta-me desejar-vos bom trabalho, muita saúde e vamos mantendo o contato.

Atenciosamente,

Prof. Pedro Campina

Contacto E-mail: balagolo@gmail.com



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

Circuito de Treino:

5º ano – 1 vez por dia:

Atenção: Tens de fazer 10 segundos de pausa entre cada exercício.

Poderás fazer os exercícios acompanhado de música...

Exercício 1: Polichinelo; 15 repetições



Exercício 2: Tríceps com cadeira; 10 repetições



Exercício 3: Prancha Frontal; 30 segundos





AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

Exercício 4: Correr no lugar; 30 segundos



Exercício 5: Flexões de braços; **Opção B** – 10 repetições



Exercício 6: Abdominais; 20 repetições.



Para finalizar deves realizar exercícios de alongamentos tal como aprendeste nas aulas de Educação Física.

Faz exercício e mantem-te saudável!!