



CIDADE DE
PONTA
PORÃ
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Juliana Romero Espindola
Projeto: Academia ao ar livre
Escola: FUNCESPP
Período: 06/07 a 31/07

Circuito funcional

Objetivo: Melhorar o condicionamento físico, bem como a resistência física dos membros superiores, inferiores e abdômen.

Metodologia: Circuito funcional com duração total de 30 minuto e alongamento final de 5min.

Recursos:

- Água e toalha;
- Banco ou cadeira
- 2 saco de 1 kg de arroz (sugestão) ou qualquer outro material com peso de 1 kg;
- Tapete.

Desenvolvimento:

Treino

O treino é dividido em 3 blocos de 3 exercícios cada. Todos os exercícios devem ser feitos em intensidade máxima no tempo de duração de 1 minuto, com intervalo de 45 segundos entre um exercício e outro.

Série 1

Polichinelo

Tríceps francês: Sente-se em um banco ou cadeira segurando um peso com ambas as mãos atrás do pescoço, de forma que a palma de suas mãos apoiem o peso, mantenha os cotovelos próximos ao ouvido. Estenda os braços em linha reta acima de sua cabeça. Abaixe o peso para trás e para baixo, voltando à posição inicial.

Agachamento isométrico: posicionar-se de costas para uma parede, separar as pernas em uma distância correspondente à largura dos ombros e deixar a cabeça e as costas encostadas na parede até a zona dos glúteos. O objetivo aqui é que as coxas fiquem paralelas ao solo e que os joelhos fiquem dobrados, formando um ângulo de 90°, manter-se na posição.

Descanso de 1min30

Série 2

Deslocamento lateral

Rosca direta: Segure os pesos com as palmas das mãos voltadas para frente, com os cotovelos junto ao corpo. Dobre os cotovelos e leve os pesos na direção aos ombros sem mover os cotovelos. Abaixe e repita.

Abdominal infra: Com a coluna bem apoiada no solo, as mãos precisam estar retas e bem posicionadas. Após se ajustar, basta erguer as pernas lentamente, mantendo elas o mais retas possível.

Descanso de 1min30

Série 3

Corrida tocando o calcanhar

Elevação lateral: Em pé, com os pés alinhados com os ombros, segure o peso com as palmas das mãos voltadas para dentro, deixando-os livres ao lado do corpo. Eleve os braços nas laterais até que fiquem na altura dos ombros. Pause, e em seguida, desça os pesos de volta à posição inicial

Agachamento búlgaro: De pé e diante de um banco ou cadeira, apoie o peito do pé de uma das pernas no banco atrás. Com a coluna ereta, faça o agachamento lentamente, com a perna que ficou à frente do corpo, até que ela fique paralela ao chão

Descanso de 1min30

Alongamento – Alongar MMII, MMSS e coluna.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Maria Glória Ovando Antunes
Projeto: Academia ao ar livre
Escola: Horto florestal
Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01- CIRCUITO DE AGACHAMENTO

1ª série: Agachamento livre sem peso (pés paralelos ao quadril) repetir o movimento quantas vezes conseguir.

2ª série: Agachamento super afastado (posterior de coxa e adutores) repetir o movimento quantas vezes conseguir.

3ª série: Agachamento com saltitos (pés paralelos ao quadril) repetir quantas vezes conseguir.

Obs: descanso de 1 minuto à 2 minutos entre as séries.

Atividade 02- TREINO AERÓBICO

1ª série: 25 polichinelos

2ª série: 15 agachamento com soquinho

3ª série: 20 corrida Hop

4ª série: 10 passada salto

Obs: descanso de 30 segundos à 1 minuto entre as séries.

Atividade 03- MEMBRO SUPERIOR

Exercício 1: 3x15 flexão de braços (afastado)

Exercício 2: 3x15 flexão de braços (tríceps)

Exercício 3: 3x10 tríceps banco (no sofá)

Exercício 4: 3x8 burps com flexão de braços

Obs: descanso de 30 segundos à 1 minuto entre as séries.

Atividade 04- ABDOMINAL

1ª série: 30 segundos de escalada

2ª série: 30 segundos de prancha comando

3ª série: 15 remador

4ª série: 15 crunch

5ª série: 10 flexão de pernas

Obs: descanso de 30 segundos à 1 minuto entre as séries.