



**Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã – FUNCESPP**

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a):</b> Maria Gloria Ovando Antunes
<b>Projeto:</b> Academia ao ar livre
<b>Escola:</b> Horto Florestal
<b>Período:</b> 19/10 a 30/10

**Atividade 01- FORTALECIMENTO DE GLÚTEOS E ADUTORES**

EXERCÍCIO: Agachamento sumô  
REPETIÇÕES: de 20 à 25  
SÉRIES: de 4 à 5  
DESCANSO: de 20 Segundos à 1 minuto

EXERCÍCIO: Elevação Pélvica  
REPETIÇÕES: de 20 à 25  
SÉRIES: de 4 à 5  
DESCANSO: de 30 Segundos à 1 minuto

EXERCÍCIO: Afundos  
REPETIÇÕES: de 15 à 18  
SÉRIES: de 4 à 5  
DESCANSO: de 30 Segundos à 1 minuto

**Atividade 02- TREINO HIT PARA QUEIMAR GORDURA**

EXERCÍCIO: SALTITOS  
REPETIÇÕES: 20  
SÉRIES: 4 à 5  
DESCANSO: de 30 Segundos à 1 minuto

EXERCÍCIO: Corrida hop  
REPETIÇÕES: de 30 Segundos à 1 minuto  
SÉRIES: de 4 à 5  
DESCANSO: de 30 segundos à 1 minuto

EXERCÍCIO: Escalada  
REPETIÇÕES: de 30 Segundos à 1 minuto  
SÉRIES: de 4 à 5  
DESCANSO: de 30 Segundos à 1 minuto

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a):</b> Juliana Romero Espindola
<b>Projeto:</b> Academia ao ar livre
<b>Escola:</b> FUNCESPP
<b>Período:</b> 19/10 a 30/10

### **Atividade 01- Treinamento funcional**

**Objetivo:** Melhorar o condicionamento físico como um todo.

**Metodologia:** Aula com duração de 30min, sendo dividida em duas partes: Exercícios de aquecimento de 5min e o Treino de 20min.

**Recursos:**

Água e toalha;  
Tapete.

**Desenvolvimento:**

**Aquecimento**

O aquecimento será realizado com 01 minuto de polichinelo e descanse 45 segundos, realizar 4 vezes essa sequência.

**Treino**

**Exercício 1 – Flexão**

Realizar 3 séries de 15 repetições, com intervalo de 45 segundos.

**Exercício 2 – Agachamento**

Realizar 3 séries de 20 repetições com intervalo de 45 segundos.

**Exercício 3 – Elevação frontal**

Realizar 3 séries de 15 repetições com intervalo de 45 segundos.

**Exercício 4 –Elevação de pelve**

Realizar 3 séries de 20 repetições com intervalo de 45 segundos.

## **Exercício 5 – Abdominal curto no solo**

Realizar 3 séries de 12 repetições com intervalo de 45 segundos.

## **Alongamento – Alongar MMII, MMSS e coluna**

### **Atividade 02- Circuito funcional**

**Objetivo:** Melhorar o condicionamento físico.

**Metodologia:** Aula com duração de 30min, em forma de circuito.

#### **Recursos:**

Água e toalha;

Tapete.

#### **Desenvolvimento:**

Faça o primeiro exercício por 45 segundos, descanse por 15 segundos e passe para o próximo. Depois de executar os 4 exercícios abaixo descrito, termina o primeiro ciclo. Complete o circuito com 3 a 5 ciclos, descansando por 1 minuto entre eles.

Faça de 3 a 5 ciclos desse circuito:

A. Agachamento com salto: 45 seg.

Descanso: 15 seg.

B. Polichinelo: 45 seg.

Descanso: 15 seg.

C. Burpee: 45 seg.

Descanso: 15 seg.

D. Abdominal tocando os pés: 45 seg.

Descanso: 15 seg.

## **Alongamento – Alongar MMII, MMSS e coluna**