

**Trabalho de educação física**  
**Professor: Tony Ismael**  
**Desafio semanal 23 a 27 de março de 2020**

Alunos pensando no bem estar físico e mental de vocês, nesse momento crítico que todos nós estamos vivendo de quarentena em nossas casas, segue um pequeno treinamento semanal para todos.

Esse treinamento vai contar como trabalho sendo assim vou estar atribuindo uma nota.

Como vai funcionar: vou passar alguns exercícios onde vocês terão que estar me enviando um relatório com fotos dos exercícios propostos, descrevendo os benefícios de cada exercício.

**Ponto extra:** algum familiar fazer os exercícios com vocês. Tem que ser registrado também.

Lembrando que todo exercício nunca deve ser feito em jejum, e devemos nos hidratar bem antes durante e após o treino. Outra dica muito importante, respeite os seus limites, vão com calma na intensidade dos exercícios descansando sempre que necessário.

Treino

**Exercício 1**

1 minuto de polichinelo

2 x 30 segundos

Descanse 1 minuto para cada intervalo.

**Exercício 2**

Flexão de braço inclinado

5x4

Descanse 30 segundos para cada serie

**Exercício 3**

Flexão na caixa

5x 3

Descanse 30 segundos para cada serie

**Exercício 4**

Flexão com os joelhos

5x 4

Descanse 30 segundos para cada serie

**Exercício 5**

1 minuto de polichinelo

2 x 30 segundos

Descanse 1 minuto para cada intervalo.

**Exercício 6**

Alongamento de ombros

Pesquise e escolha três tipos de alongamento

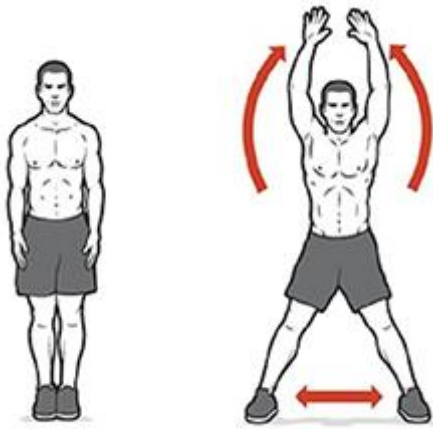
Fique na posição por 10 segundos (faça dois lados)

**Exercício 7**

Alongamento de costas

Pesquise e escolha três tipos de alongamento

Fique na posição por 10 segundos



Polichinelo



Flexão inclinada (pode usar uma cadeira como apoio)



Flexão na caixa



Flexão de joelhos

Link de vídeos dos exercícios

<https://www.youtube.com/watch?v=3K8T3JSA2H8>

<https://www.youtube.com/watch?v=0HDfHE4oPU4>

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=flexao+em+casacom+joelhos+no+chao](https://www.youtube.com/results?search_query=flexao+em+casacom+joelhos+no+chao)

<https://www.youtube.com/watch?v=UcUfmsfrteQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=e1vTsZVliJl>

<https://www.youtube.com/watch?v=2CZwtDHBqFw>