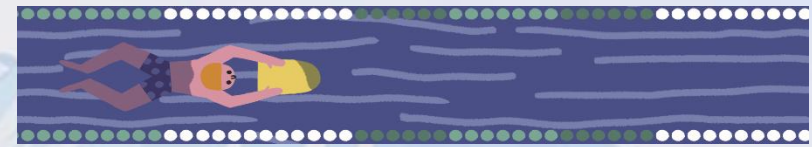


ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

MUNICÍPIO DE LOUSADA
2019/ 2020



GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- Neste guia prático vais ter à tua disposição os vários exercícios que deverás executar em casa;
- Descarrega este manual e guarda-o no teu computador;
- Veste roupa confortável para a prática dos exercícios (fato de treino, sapatilhas e uma garrafa de água).



GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ÍNDICE

Conteúdo programático Equilíbrio Vertical	Pág.4
Parte inicial da aula – Aquecimento	Pág.5
Parte fundamental da aula - Descrição dos exercícios	Pág.6
Parte final da aula – Alongamentos	Pág.9
Link para vídeo da aula	Pág.10
Divulgação das atividades e links de apoio	Pág. 11



GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – NATAÇÃO



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS – Piscina Grande

Coordenação nado de Crol com respiração lateral



município de
lousada

AC
ÃO CLIMÁTICA
LOUSADA 2020

Lousada
Viver Desporto



GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – NATAÇÃO

AQUECIMENTO

- Alguns movimentos de mobilidade (rotação) do pescoço: 10 vezes para cada lado.
- Rotação dos braços para a frente e para trás: 10 vezes para cada lado.
- Rotação da bacia: 10 vezes para cada lado.
- Com as pernas estendidas e afastadas, tocar com a mão direita no pé esquerdo e vice versa: 20 vezes.
- 10 saltos de canguru.

GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – NATAÇÃO

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS – Piscina Grande

- Batimento de pernas Crol com respiração lateral com placa



Um dos braços esticado à frente da cabeça a agarrar a placa e o outro junto ao corpo.

A cada 6 batimentos de pernas fazer uma respiração lateral mantendo metade da cara dentro de água.



GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – NATAÇÃO

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS – Piscina Grande

- Crol com respiração lateral com braçada e placa



Um dos braços esticado à frente da cabeça a agarrar a placa e enquanto fazes batimento de pernas a cada três braçadas faz uma respiração lateral.



GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – NATAÇÃO

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS – Piscina Grande

- Crol completo com respiração bilateral



Neste último exercício (Crol completo), as pernas nunca devem parar de bater (6 batimentos por cada braçada) e os braços rodam alternadamente fazendo uma respiração a cada três braçadas.



GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – NATAÇÃO

ALONGAMENTOS



Deverás realizar os seguintes alongamentos para os dois braços e para as duas pernas. Faz os exercícios de alongamento durante 15 segundos para cada exercício.



GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Natação

Vídeo da aula nº 4



Clica aqui



<https://youtu.be/qxMQ8pRgk6M>



município de
lousada



DIVULGAÇÃO E REDES SOCIAIS

Poderás ter acesso a outros conteúdos de Atividade Física em casa, se clicares nos links abaixo:



https://www.youtube.com/playlist?list=PLpAyHjI5U_DM3a6RCkYmMHVPksGExtV70



<https://www.facebook.com/watch/cmlousada/514999345882953/>



<https://www.instagram.com/municipiodelousada/>

