



Secretaria municipal de educação cultura, esporte e turismo

Oficina de Handebol

Professor (a): FABRÍCIA SCHOENELL

Senhores pais! Vou estar enviando algumas atividades para as semanas do dia 24/08 à 04/09/2020.

Aquecimento:

AGACHAMENTO: Fique de pé com as pernas afastadas na largura dos ombros. Com as costas sempre eretas, flexione o joelho com o bumbum para trás como se estivesse sentando em uma cadeira. Volte à posição inicial, ficando de pé e repita o movimento 10 vezes.



JOELHO ALTO: Para fazer esse exercício, basta simular uma corrida sem sair do lugar. Repita 10 movimentos.



POLICHINELO: De pé, com os braços ao lado do corpo, efetue um pequeno salto movendo as mãos como se fosse bater palma acima da cabeça ao mesmo tempo em que afasta as pernas lateralmente. Volte à posição inicial e repita o movimento 20 vezes.



AGACHAMENTO ESTÁTICO OU SENTADO NA PAREDE: O agachamento isométrico deve ser realizado contra uma parede para apoiar as costas e exige que a força do movimento seja exercida pelos quadríceps. Permaneça na posição contando de 1 a 40.



PRANCHA: Deitar no chão de barriga para baixo apoiando-se nos antebraços, eles precisam estar paralelos e afastados do ombro igualmente. Mantenha a palma da mão para baixo. Levante o quadril e deixe o corpo alinhado, mantendo o abdômen contraído e o peso nas pontas dos pés e antebraços. Permaneça na posição contando de 1 a 40.



ABDOMINAL: O abdominal é uma atividade já muito popular pelos seus benefícios, entre eles, o principal é a tão sonhada barriga chapada. Esse exercício também melhora a respiração, postura, força, equilíbrio e previne problemas na coluna. Fazer 12 movimentos.



Estes exercícios de aquecimento podem ser feitos todos os dias.

Bola de meia:

Confeccionar uma bola de meia, um pouco mais grande do que a mão das meninas, para treinar a empunhadura. Depois de confeccionada me enviem uma foto.