



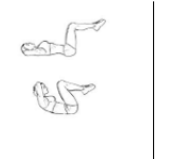



CIRCUITO DE TREINO DA CONDIÇÃO FÍSICA

	1	2	3	4	5	6
						
DESCRIÇÃO	Salto com afastamento apoios e elevação de braços	Agachamentos	Trepador de Montanha	Rotação de braços em extensão	Abdominais	Extensão de Braços

Procura registar o número de repetições em cada estação de trabalho para tentares melhorar na próxima aula.

3. Desafio - Teste de flexibilidade dos ombros

Procurar realizar o teste de Flexibilidade dos Ombros do *FITescola*® da seguinte forma: (<https://www.youtube.com/embed/1rehU1sAvu4?autoplay=1>)



Após a realização do mesmo verifica se os teus resultados estão dentro da Zona Saudável de atividade física consultando a tabela com os valores de referência, isto é, “sim, consigo” ou “não, não consegui”. https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf