

## Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

### Motricidade

Professor: Paulo Martins

#### Exercício 1

**Exercício:** Equilíbrio

**Descrição:**

- Um pé no chão e outro no joelho
- Mãos unidas por cima da cabeça ou junto ao peito
- Permanecer em equilíbrio durante 20 segundos em cada perna
- Repete 2 vezes as duas pernas



#### Exercício 2

**Exercício:** Bicicleta

**Descrição:**

- Deitar de barriga para cima
- Elevar as pernas ao alto
- Mãos seguram na anca
- Realizar movimentos alternados com as pernas “andar de bicicleta”
- 45 segundos X 2

