



UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
COORDENAÇÃO GERAL DA EDUCAÇÃO BÁSICA
COLÉGIO DE APLICAÇÃO



Clique aqui para assistir
ao vídeo agora mesmo!



DESAFIO SOLETRANDO SEU 1º NOME

A-20 POLICHINELOS
B-10 BURPEES
C-20 ESCALADA
D-40 CORRIDA ESTACIONADA
E-30 ABDOMINAIS
F-30 AGACHAMENTOS
G-10 FLEXÕES
H- 20 SEG DE AGACHAMENTO EM ISOMETRIA
I-30 SEG DE PRANCHA
J-15 AGACHAMENTO COM SALTO
K-30 SEG DE ABDOMINAIS
L-20 SEG AGACHANDO
M-30 AGACHAMENTO
N- 20 DESLOCAMENTO LATERAL
O-20 BURPEES
P-20 ELEVAÇÃO DE JOELHO NA MÃO ALTERNADO
Q-20 ABDOMINAIS COM MOVIMENTOS DE JOELHOS FLEXIONADOS
R-20 PULAR CORDA IMAGINÁRIA

S-20 FLEXÕES DE COTOVELO
T-30 ABDOMINAIS
U-30 AGACHAMENTO
V-20 BURPEES
W-40 SEG DE PRANCHA
X-30 AGACHAMENTOS
Y-20 ELEVAÇÃO NAS PONTAS DOS PÉS
Z-30 POLICHINELOS

Exemplo: Angel= A-20 POLICHINELOS; N- 20 DESLOCAMENTO LATERAL; G-10 FLEXÕES; E-30 ABDOMINAIS; L- 20 SEG DE AGACHAMENTO EM ISOMETRIA.

Prof^a Angelica de Almeida Pereira



Clique aqui para assistir
ao vídeo agora mesmo!

