

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



Este é um jogo de bingo com foco nas experiências das aulas de Educação Física com o eixo Ginástica. O Bingo do Condicionamento Físico vai desafiar você a realizar movimentos que exigem diferentes capacidades físicas, que são importantes para as atividades diárias, para a realização de práticas corporais diversas, para a saúde e qualidade de vida.

➤ **Antes de iniciar o BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO é importante que todos os participantes conheçam as imagens, explorem os movimentos e realizem de forma adequada (com segurança), conhecendo as capacidades físicas envolvidas em cada movimento, percebendo as suas potencialidades e limitações. São movimentos que exigem equilíbrio, agilidade, velocidade, flexibilidade, força, resistência, coordenação motora e muita perseverança. Cada um vai fazer o seu melhor, do seu jeito. Vamos incentivar os colegas e mostrar que todos podem aprimorar seus movimentos, desenvolver as capacidades físicas e melhorar o condicionamento físico.**

➤ Para jogar: cada jogador recebe uma cartela do **BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO** e alguns objetos para marcar as imagens sorteadas (ex: tampinhas). Qualquer objeto que caiba nos quadrados da cartela servirá.

➤ Alguém ficará responsável por sortear as imagens, mostrar a figura e descrever o movimento em voz alta. É importante verificar se os jogadores estão realizando o desafio fitness que foi sorteado. Cada jogador precisa primeiro realizar o movimento e só depois marcar a cartela, colocando um objeto sobre o movimento fitness sorteado.

➤ O sorteador/bingueiro irá determinar qual será o objetivo da rodada. Quando alguém cumprir o objetivo deve gritar: BINGO! E então a cartela precisa ser conferida pelo sorteador/bingueiro.

➤ Alguns exemplos de objetivos para as rodadas do BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO:

Marcar uma linha vertical; marcar uma linha horizontal; marcar as primeiras 8 imagens sorteadas; marcar cartela cheia; marcar um L; marcar uma diagonal; não marcar nada nas 5 primeiras imagens sorteadas; marcar duas diagonais formando um X; marcar uma linha – pode ser horizontal ou vertical, etc.

OBS: é possível jogar em duplas – cada dupla com uma cartela e após algumas rodadas as cartelas podem ser trocadas.

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 
<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE 10 VEZES</p> 
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 
<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 
 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 
<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p> 
<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 
<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



CHUTES ALTOS
3 VEZES CADA
PERNA

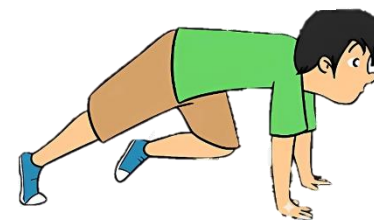


PRANCHA
LATERAL
10 SEGUNDOS

POLICHINELO
10
VEZES



ESCALADOR
10 VEZES



ABDOMINAL
10
VEZES



GRANDE URSO
5 PASSOS



FLEXÃO DE BRAÇO
5 VEZES



CARANGUEJO
10
SEGUNDOS



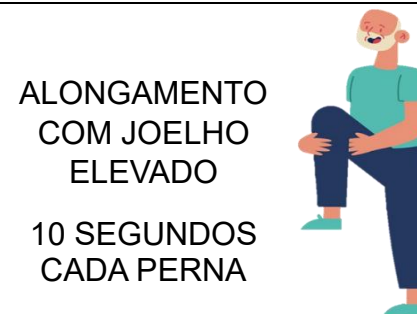
SUPERMAN
10 SEGUNDOS



ELEVAR
CALCANHARES
5 VEZES



BURPEE
3 VEZES



ALONGAMENTO
COM JOELHO
ELEVADO
10 SEGUNDOS
CADA PERNA



NADADOR
10 SEGUNDOS



APOIO
CADEIRA
NA PAREDE
10
SEGUNDOS

ELEVAÇÃO
DE JOELHOS
10
VEZES



SALTO COM
AGACHAMENTO
5 VEZES

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	 <p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>	 <p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	 <p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p>
 <p>BURPEE 3 VEZES</p>	 <p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>	 <p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p>	 <p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>
 <p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	 <p>TESOURINHA 10 VEZES</p>	 <p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p>
 <p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p>	 <p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p>	 <p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p>	 <p>ESCALADOR 10 VEZES</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

FLEXÃO DE BRAÇO

5 VEZES



ABDOMINAL CRUZADO

10VEZES



ELEVAÇÃO
DE JOELHOS

10 VEZES



CARANGUEJO

10
SEGUNDOS



ABDOMINAL
10
VEZES



BURPEE

3 VEZES



SALTOS
DE SAPO
3 VEZES



CORRER NO
LUGAR
10
SEGUNDOS



CHUTES ALTOS
3 VEZES CADA
PERNA



ESCALADOR
10 VEZES



POLICHINELO
10
VEZES



APOIO
CADEIRA
NA PAREDE
10
SEGUNDOS



SUPERMAN
10 SEGUNDOS



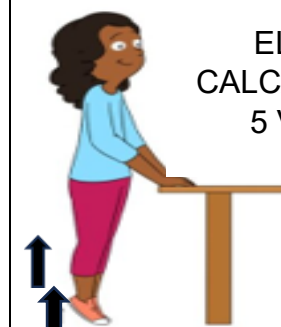
AFUNDO
5 VEZES
ALTERNANDO
D/E













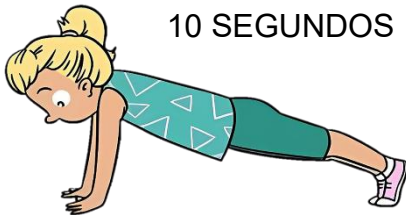


GRANDE URSO
5 PASSOS



ELEVAR
CALCANHARES
5 VEZES



BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	 <p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	 <p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>
 <p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	 <p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p>	 <p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	 <p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p>
 <p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p>	 <p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	 <p>PRANCHA LATERAL 10 SEGUNDOS</p>	 <p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p>
 <p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p>	 <p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	 <p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p>	 <p>BURPEE 3 VEZES</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p> 
<p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p> 
<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



<p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p>	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>
<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p>	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p>
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p>	<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	<p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p>	<p>BURPEE 3 VEZES</p>
<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p>	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	 <p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	 <p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p>	 <p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>
 <p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p>	 <p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p>	 <p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p>	 <p>FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE 10 VEZES</p>
 <p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	 <p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	 <p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p>	 <p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p>
 <p>BURPEE 3 VEZES</p>	 <p>TESOURINHA 10 VEZES</p>	 <p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p>	 <p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p>	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p>	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p>
<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>
<p>TESOURINHA 10 VEZES</p>	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	<p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p>	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>	<p>BURPEE 3 VEZES</p>	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 
<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 
<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 
<p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>TESOURINHA 10 VEZES</p> 
<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 	<p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



<p>ABDOMINAL CANIVETE</p>	<p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p>	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	<p>PRANCHA LATERAL 10</p>
<p>TESOURINHA 10 VEZES</p>	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>
<p>APOIO CDEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p>	<p>BURPEE 3 VEZES</p>
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p>	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p>	<p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p> 	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 
<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 	<p>PRANCHA LATERAL 10 SEGUNDOS</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 
 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 
<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 
<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	 <p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p>	 <p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p>	 <p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p>
 <p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	 <p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	 <p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	 <p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>
 <p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p>	 <p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	 <p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p>	 <p>BURPEE 3 VEZES</p>
 <p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p>	 <p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>	 <p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>	 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



<p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p>	<p>TESOURINHA 10 VEZES</p>	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	<p>PRANCHA LATERAL 10</p>
<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	<p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p>	<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p>	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>
<p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p>	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p>	<p>BURPEE 3 VEZES</p>
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p>	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>BICICLETINHA PEDALAR 10 VEZES</p> 
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p> 
<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO









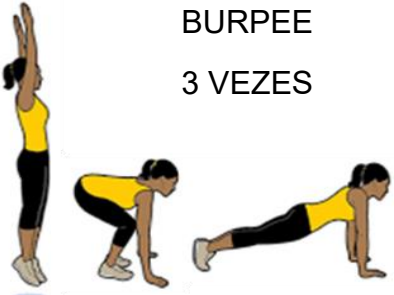




<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p>	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p>	<p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p>	<p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p>	<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>
<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	<p>BURPEE 3 VEZES</p>
<p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p>	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>	<p>BICICLETINHA PEDALAR 10 VEZES</p>








BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>PRANCHA LATERAL 10 SEGUNDOS</p> 
<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p> 
<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 
<p>BURPEE 3 VEZES</p> 	<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p> 	<p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>TESOURINHA 10 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 
 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p> 
<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 
<p>PRANCHA LATERAL 10 SEGUNDOS</p> 	<p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>BICICLETINHA PEDALAR 10 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 
<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 	<p>BICICLETINHA PEDALAR 10 VEZES</p> 	<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 
<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 
<p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	 <p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	 <p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	 <p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p>
 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	 <p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	 <p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	 <p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p>
 <p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p>	 <p>BICICLETINHA PEDALAR 10 VEZES</p>	 <p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p>	 <p>BURPEE 3 VEZES</p>
 <p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p>	 <p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p>	 <p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	 <p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

ESCALADOR

10 VEZES



EQUILÍBRIO
ALTERNANDO
BRAÇOS E PERNAS
5 VEZES



FLEXÃO
DE
BRAÇO
NA
PAREDE
10
VEZES



CARANGUEJO

10
SEGUNDOS



FLEXÃO DE BRAÇO

5 VEZES



ABDOMINAL CANIVETE
5 VEZES



POLICHINELO
10
VEZES



CHUTES ALTOS
3 VEZES CADA
PERNA



ABDOMINAL
10
VEZES



AFUNDO
5 VEZES
ALTERNANDO
D/E



ELEVAÇÃO
DE JOELHOS
10
VEZES

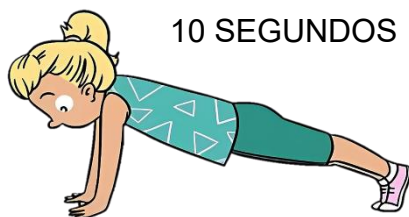


BURPEE
3 VEZES

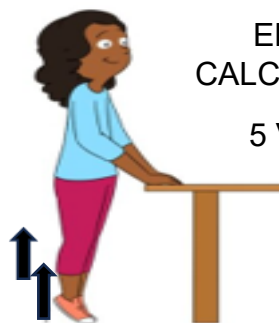


PRANCHA
ESTÁTICA

10 SEGUNDOS



ELEVAR
CALCANHARES
5 VEZES



GRANDE URSO
5 PASSOS



ALONGAMENTO
COM JOELHO
ELEVADO

10 SEGUNDOS
CADA PERNA



BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

ABDOMINAL CANIVETE
5 VEZES



SUPERMAN
10 SEGUNDOS



FLEXÃO DE BRAÇO
5 VEZES



CARANGUEJO
10
SEGUNDOS



ESCALADOR
10 VEZES



ABDOMINAL
10
VEZES



POLICHINELO
10
VEZES



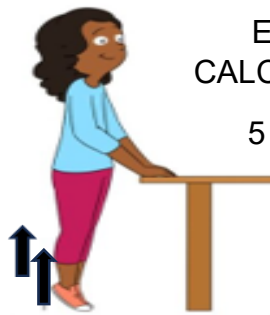
BICICLETINHA
PEDALAR 10 VEZES



FLEXÃO
DE
BRAÇO
NA
PAREDE
10
VEZES



ELEVAR
CALCANHARES
5 VEZES



APOIO
CADEIRA
NA PAREDE
10
SEGUNDOS



BURPEE
3 VEZES



ALONGAMENTO
BARQUINHO
10 SEGUNDOS



ELEVAÇÃO
DE JOELHOS
10
VEZES



GRANDE URSO
5 PASSOS



ALONGAMENTO
COM JOELHO
ELEVADO
10 SEGUNDOS
CADA PERNA



BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	 <p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p>	 <p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	 <p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p>
 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	 <p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	 <p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p>	 <p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>
 <p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	 <p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	 <p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	 <p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p>
 <p>BURPEE 3 VEZES</p>	 <p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>	 <p>FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE 10 VEZES</p>	 <p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



<p>CARANGUEJO</p> <p>10 SEGUNDOS</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO</p> <p>10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO</p> <p>5 VEZES</p> 	<p>TESOURINHA</p> <p>10 VEZES</p> 
<p>CHUTES ALTOS</p> <p>3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>ESCALADOR</p> <p>10 VEZES</p> 	<p>POLICHINELO</p> <p>10 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR</p> <p>10 SEGUNDOS</p> 
<p>SUPERMAN</p> <p>10 SEGUNDOS</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE</p> <p>10 SEGUNDOS</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS</p> <p>10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO LATERAL</p> <p>10 SEGUNDOS D/E</p> 
<p>BICICLETINHA</p> <p>PEDALAR 10 VEZES</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES</p> <p>5 VEZES</p> 	<p>GRANDE URSO</p> <p>5 PASSOS</p> 	<p>ABDOMINAL</p> <p>10 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

EQUILÍBRIO
ALTERNANDO
BRAÇOS E PERNAS
5 VEZES



SUPERMAN
10 SEGUNDOS



FLEXÃO DE BRAÇO
5 VEZES



GRANDE URSO
5 PASSOS



FLEXÃO
DE
BRAÇO
NA
PAREDE
10
VEZES



ESCALADOR
10 VEZES



TESOURINHA
10 VEZES



ALONGAMENTO
BARQUINHO
10 SEGUNDOS



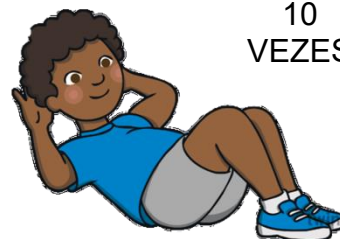
POLICHINELO
10
VEZES



APOIO
CADEIRA
NA PAREDE
10
SEGUNDOS



ABDOMINAL
10
VEZES



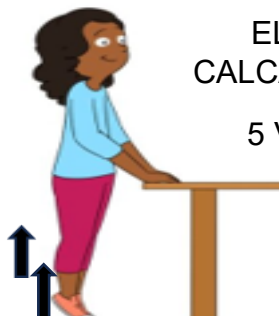
BURPEE
3 VEZES



ABDOMINAL CRUZADO
10
VEZES



ELEVAR
CALCANHARES
5 VEZES



SALTO COM
AGACHAMENTO
5 VEZES



ALONGAMENTO
COM JOELHO
ELEVADO
10 SEGUNDOS
CADA PERNA



BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	 <p>TESOURINHA 10 VEZES</p>	 <p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	 <p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p>
 <p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	 <p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	 <p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	 <p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>
 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	 <p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	 <p>BURPEE 3 VEZES</p>	 <p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p>
 <p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p>	 <p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>	 <p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	 <p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p>

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

APOIO
CADEIRA
NA PAREDE
10
SEGUNDOS



SUPERMAN
10 SEGUNDOS



BICICLETINHA
PEDALAR 10 VEZES



CARANGUEJO
10
SEGUNDOS



FLEXÃO
DE
BRAÇO
NA
PAREDE
10
VEZES



ALONGAMENTO
LATERAL
10 SEGUNDOS
D/E



POLICHINELO
10
VEZES



GRANDE URSO
5 PASSOS



ABDOMINAL
10
VEZES



SALTOS
DE SAPO
3 VEZES



TESOURINHA
10 VEZES



BURPEE
3 VEZES



CHUTES ALTOS
3 VEZES CADA
PERNA



ALONGAMENTO
BARQUINHO
10 SEGUNDOS



ELEVAÇÃO
DE JOELHOS
10
VEZES



CORRER NO
LUGAR
10
SEGUNDOS



BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

CARANGUEJO

10
SEGUNDOS



AFUNDO
5 VEZES
ALTERNANDO
D/E



SALTOS
DE SAPO
3 VEZES

FLEXÃO DE BRAÇO

5 VEZES



SUBIR PERNAS
3 VEZES CADA
PERNA

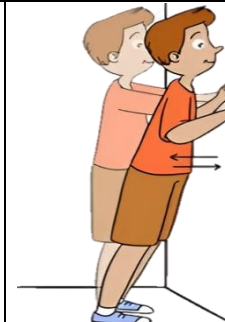
ESCALADOR
10 VEZES



POLICHINELO
10
VEZES



FLEXÃO
DE
BRAÇO
NA
PAREDE
10
VEZES



SALTO COM
AGACHAMENTO
5 VEZES



APOIO
CADEIRA
NA PAREDE
10
SEGUNDOS



ELEVAÇÃO
DE JOELHOS
10
VEZES



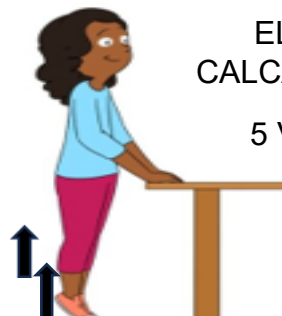
BURPEE
3 VEZES



ABDOMINAL CRUZADO
10
VEZES

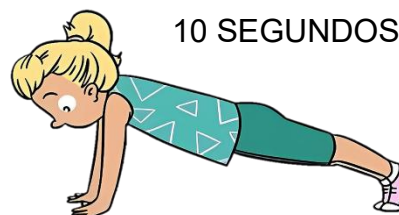


ELEVAR
CALCANHARES
5 VEZES



PRANCHA
ESTÁTICA

10 SEGUNDOS



ALONGAMENTO
COM JOELHO
ELEVADO
10 SEGUNDOS
CADA PERNA



BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 
<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 
<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p> 	<p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

<p>TESOURINHA 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO</p> <p>10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 
<p>PRANCHA LATERAL 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 	<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 
<p>APOIO NA PAREDE 10 SEGUNDO</p> 	<p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE 10 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>BICICLETINHA PEDALAR 10 VEZES</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 
<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNA</p> 	<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p> 
<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p> 	<p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 



EQUILÍBRIO
ALTERNANDO
BRAÇOS E PERNAS
5 VEZES



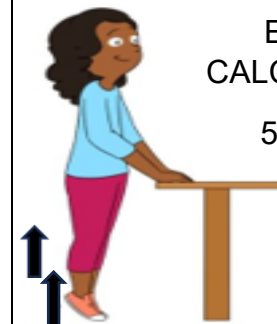
ABDOMINAL CANIVETE
5 VEZES



SALTO COM
AGACHAMENTO
5 VEZES



ELEVAR
CALCANHARES
5 VEZES



BICICLETINHA
PEDALAR 10 VEZES



ESCALADOR
10 VEZES



SALTOS
DE SAPO
3 VEZES



TESOURINHA
10 VEZES



ALONGAMENTO
LATERAL
10 SEGUNDOS
D/E



ABDOMINAL CRUZADO
10
VEZES



APOIO
CADEIRA
NA PAREDE
10
SEGUNDOS



BURPEE
3 VEZES



ELEVAÇÃO
DE JOELHOS
10
VEZES



CARANGUEJO
10
SEGUNDOS

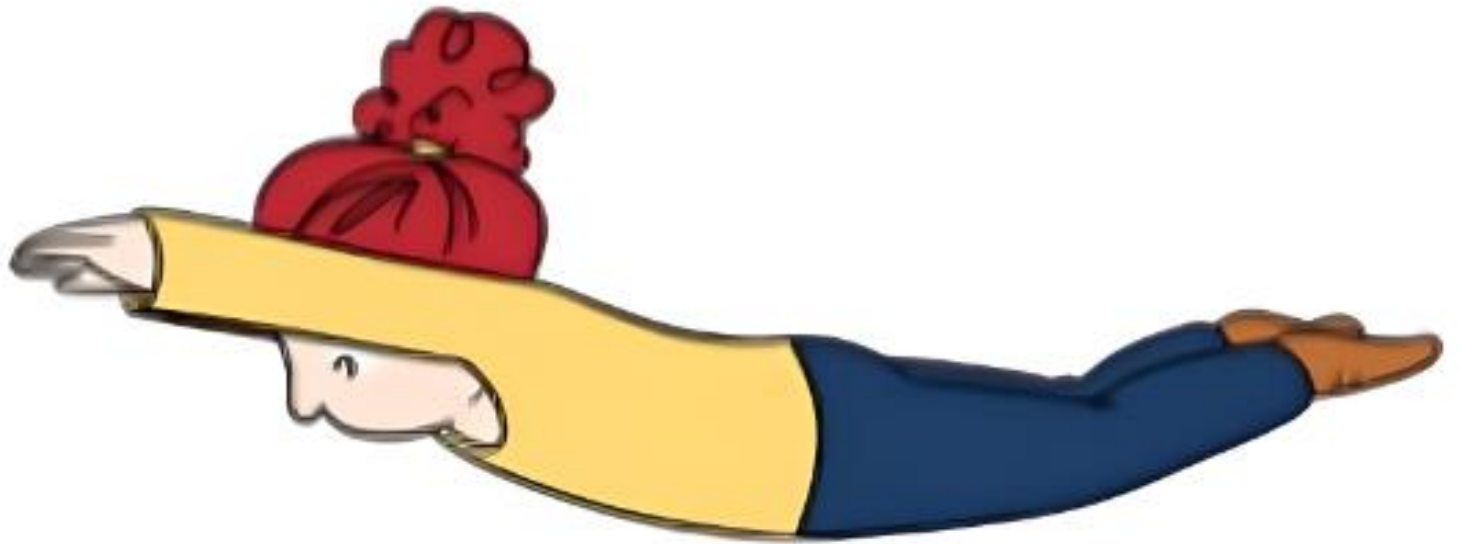


GRANDE URSO
5 PASSOS

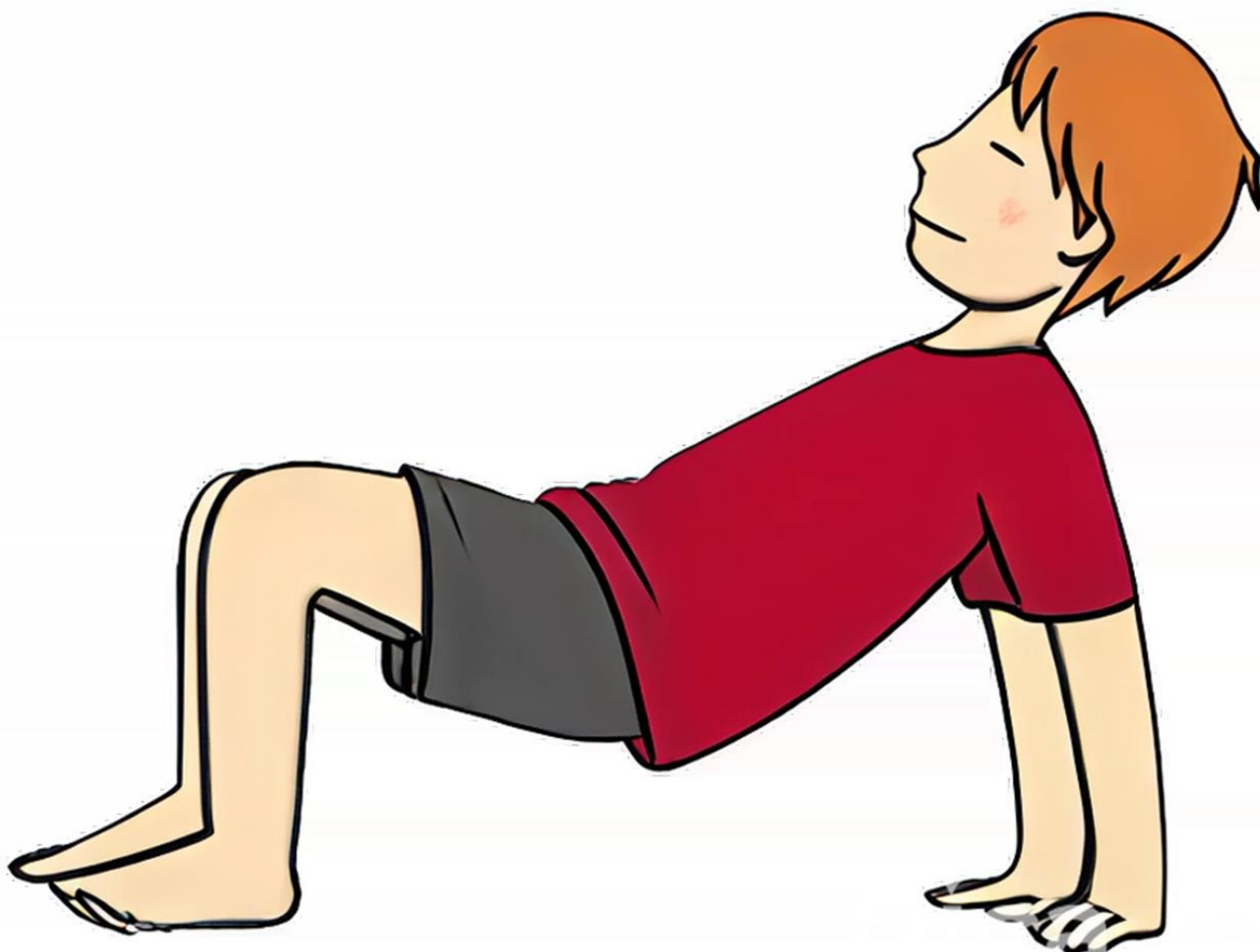


ALONGAMENTO
COM JOELHO
ELEVADO
10 SEGUNDOS
CADA PERNA

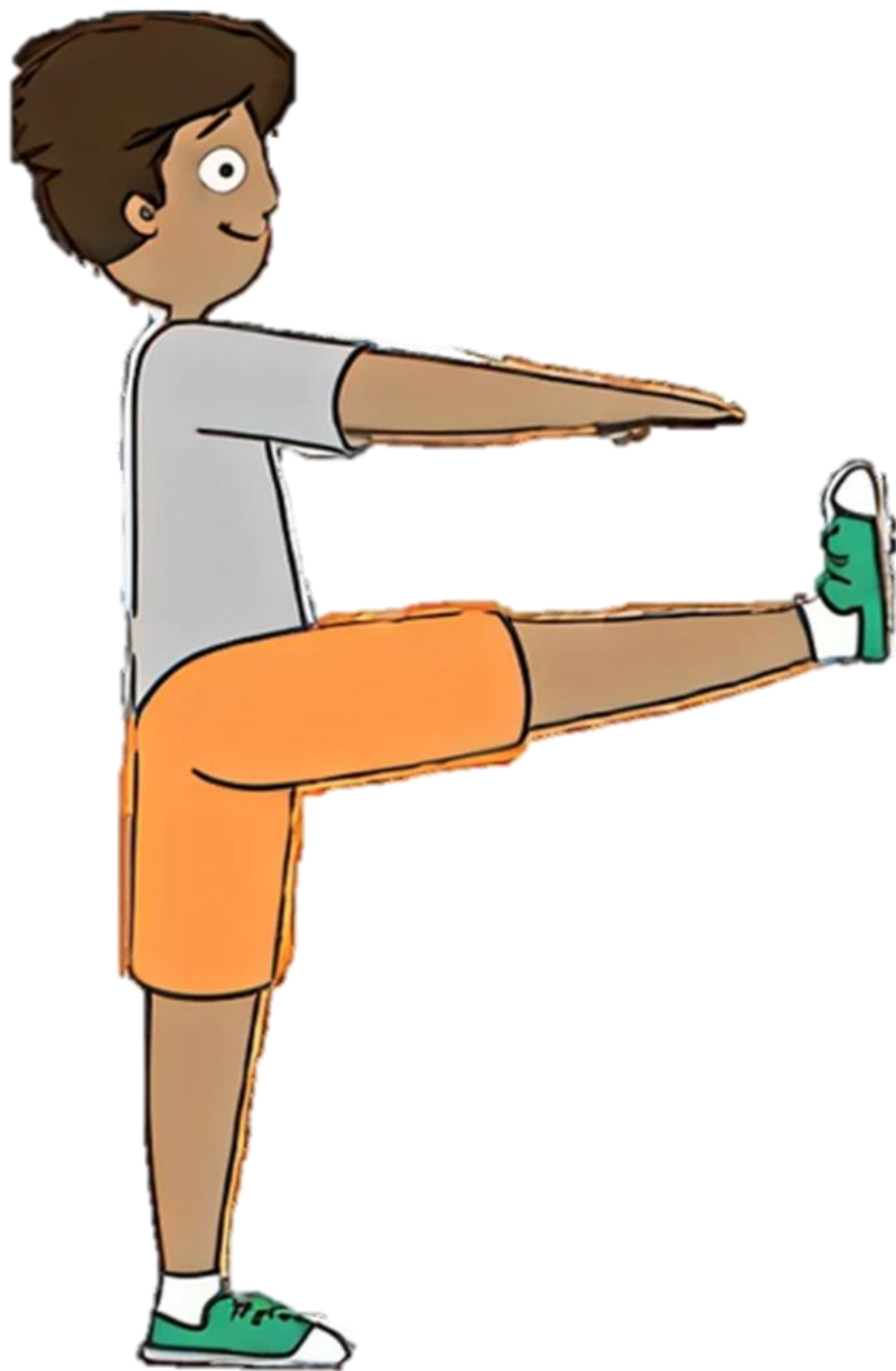




SUPERMAN



CARANGUEJO



CHUTES ALTOS



ESCALADOR



POLICHINELO



**CORRER NO
LUGAR**



SALTOS DE SAPO



**FLEXÃO DE
BRAÇO**



ABDOMINAL



**APOIO CADEIRA
NA PAREDE**



ELEVAÇÃO DE
JOELHOS



**ABDOMINAL
CRUZADO**



BURPEE



ELEVAÇÃO DE
CALCANHARES



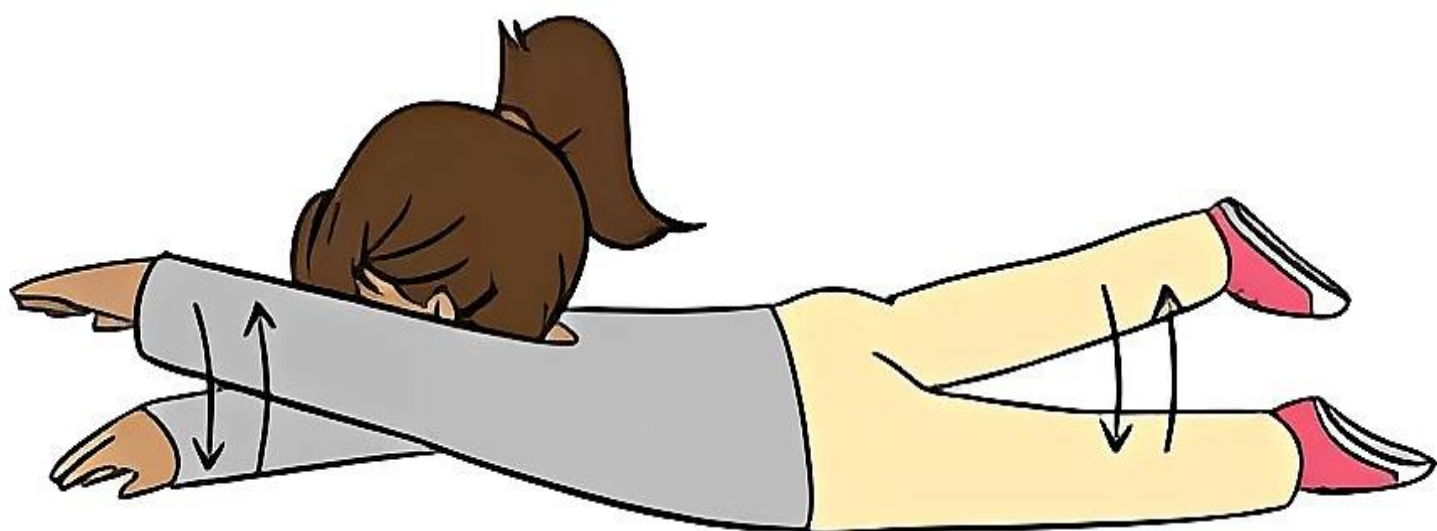
GRANDE URSO



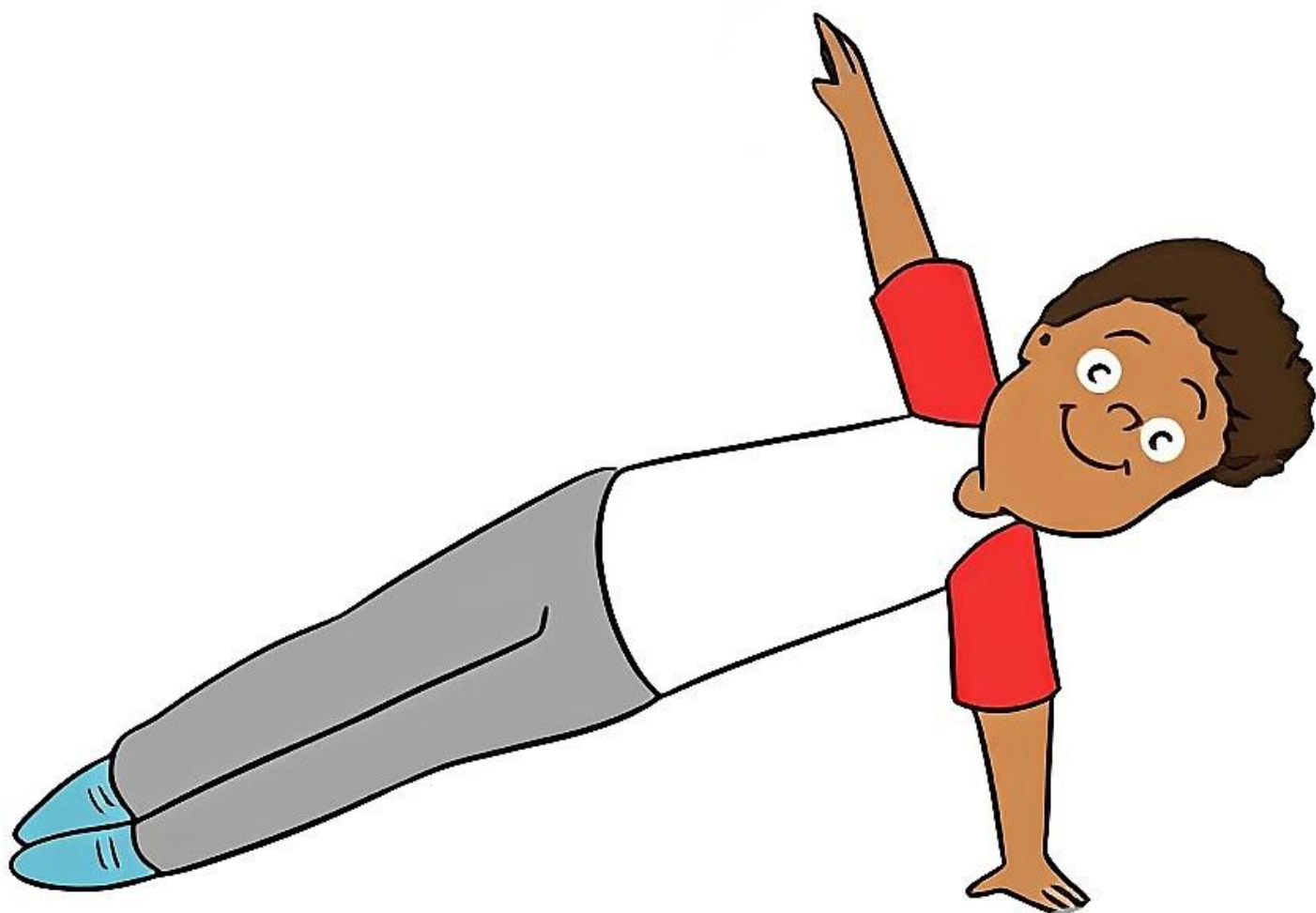
**ALONGAMENTO
COM JOELHO
ELEVADO**



**ABDOMINAL
CANIVETE**



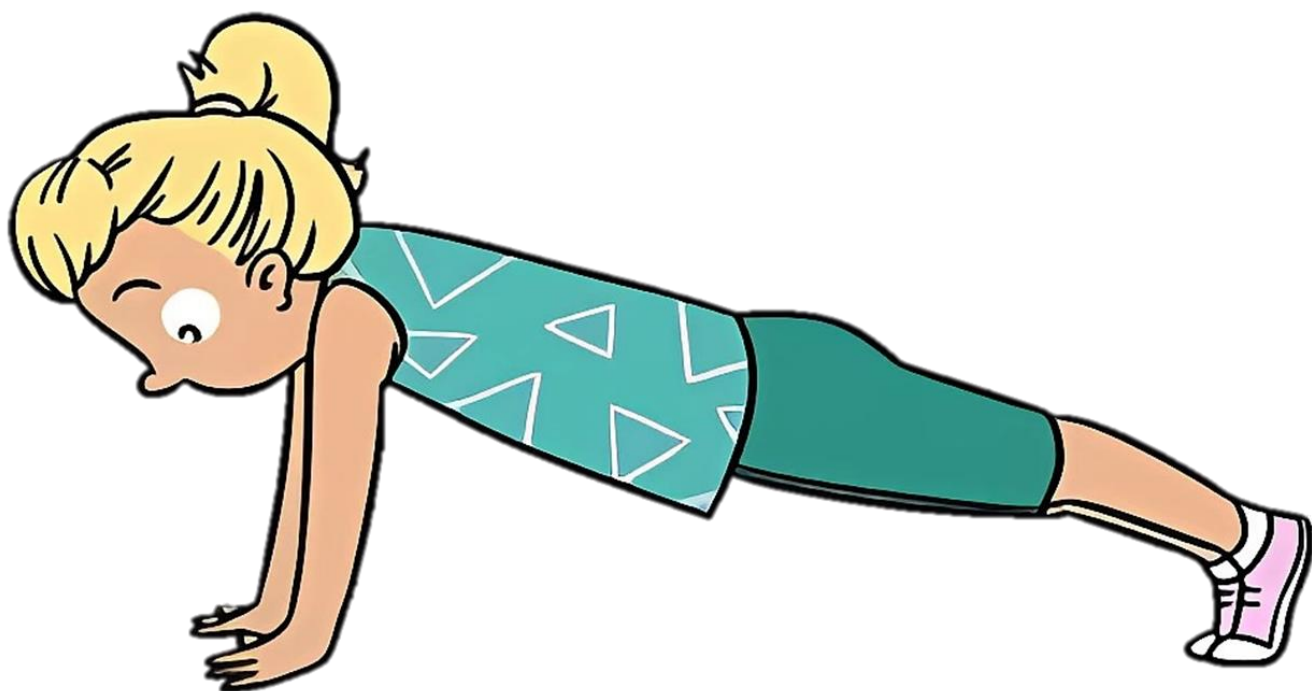
NADADOR



**PRANCHA
LATERAL**



**ALONGAMENTO
BARQUINHO**



**PRANCHA
ESTÁTICA**



**EQUILÍBRIO
ALTERNANDO
BRAÇOS E PERNAS**



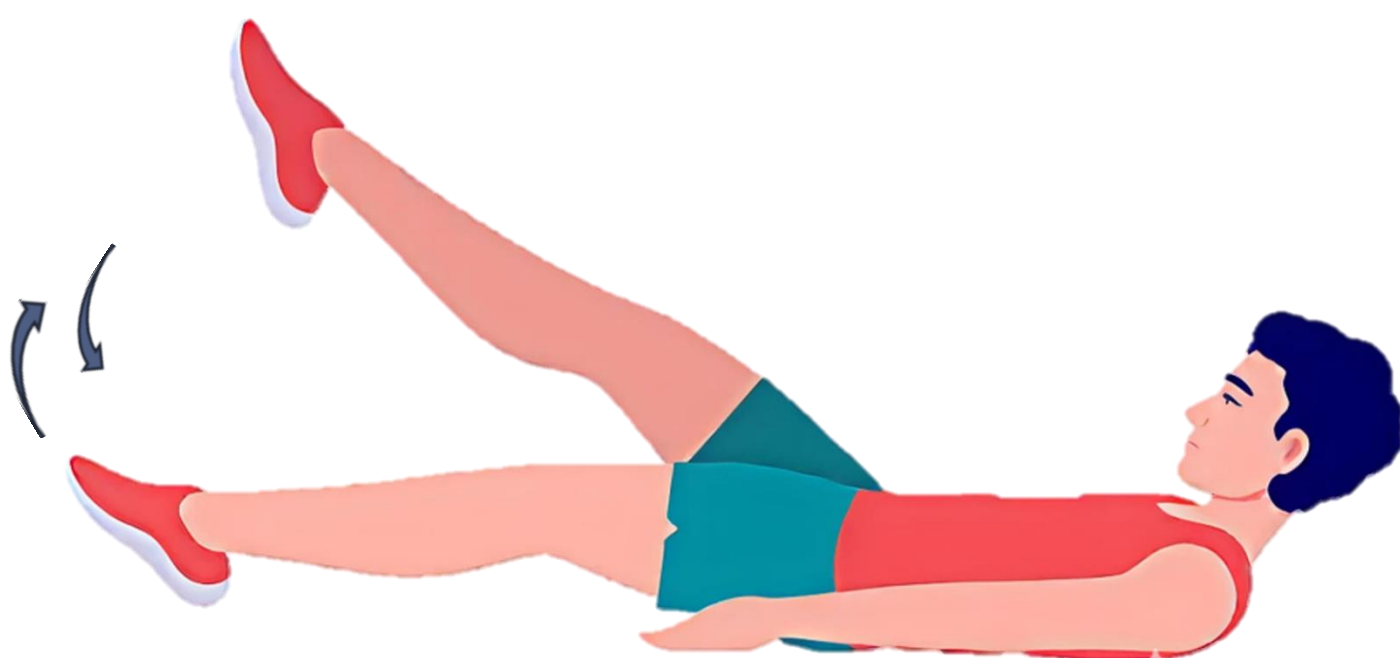
**ALONGAMENTO
LATERAL**



AFUNDO



BICICLETINHA



TESOURINHA



FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE



**SALTO COM
AGACHAMENTO**