

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.

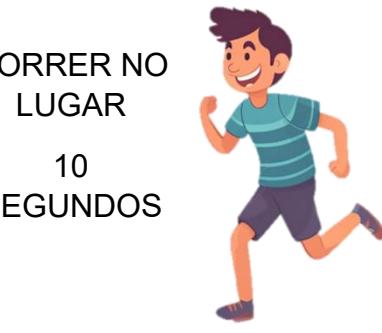
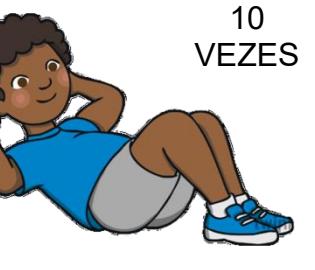
OBS: é possível jogar em duplas – cada dupla com uma cartela e após algumas rodadas as cartelas podem ser trocadas.

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

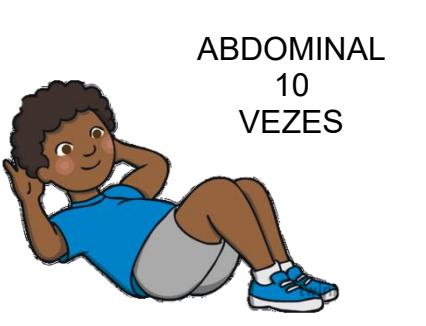
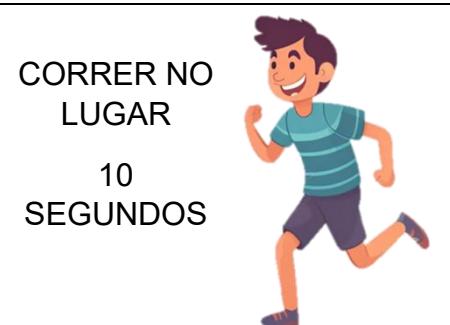
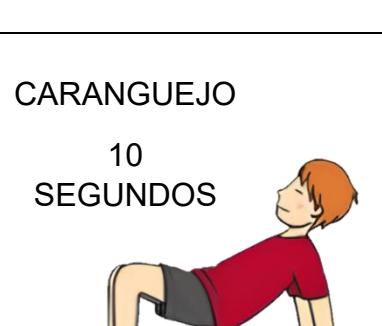
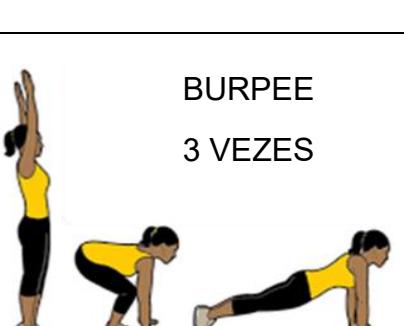


ESCALADOR 10 VEZES 	AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E 	CARANGUEJO 10 SEGUNDOS 	FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES
CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS 	SUPERMAN 10 SEGUNDOS 	SALTOS DE SAPO 3 VEZES 	FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE 10 VEZES
ABDOMINAL 10 VEZES 	APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS 	ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES 	BURPEE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

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

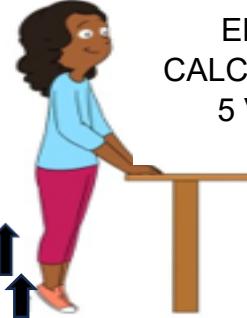
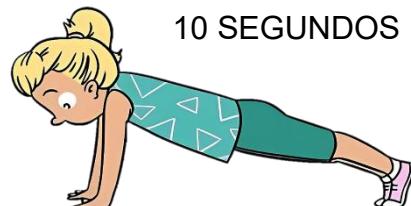
 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 
 <p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</p>	<p>APOIO 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

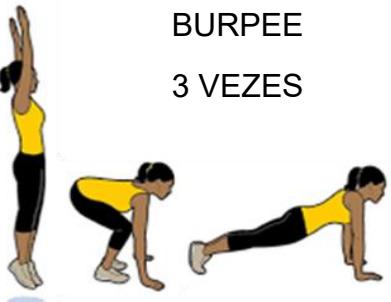
 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</p>	 <p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p>	 <p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	 <p>ESCALADOR 10 VEZES</p>
 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	 <p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	 <p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	 <p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>
 <p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p>	 <p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNAS</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

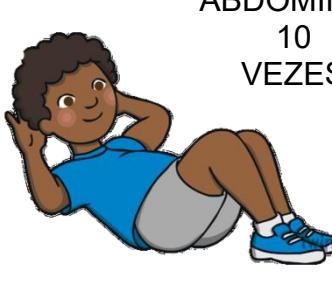


<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p> 
<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNAS</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 
<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> 

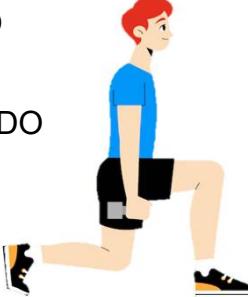
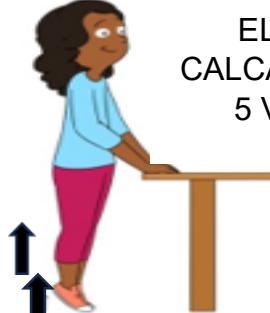
BINGO DO CONDIIONAMENTO FÍSICO

 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</p>	 <p>PRANCHA LATERAL 10 SEGUNDOS</p>	 <p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	 <p>ESCALADOR 10 VEZES</p>
 <p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	 <p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	 <p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	 <p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p>
 <p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p>	 <p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p>	 <p>BURPEE 3 VEZES</p>	 <p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNAS</p>
 <p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p>	 <p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p>	 <p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p>	 <p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p>

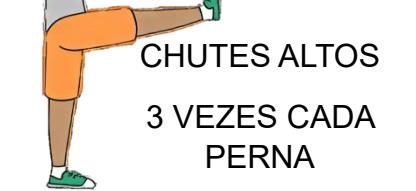
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <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 PERNAS</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 PERNAS</p> 	<p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

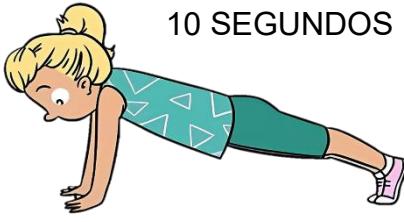
<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 	<p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</p> 	<p>ESCALADOR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

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</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>

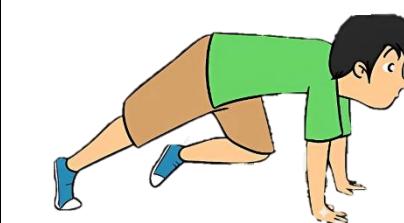
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



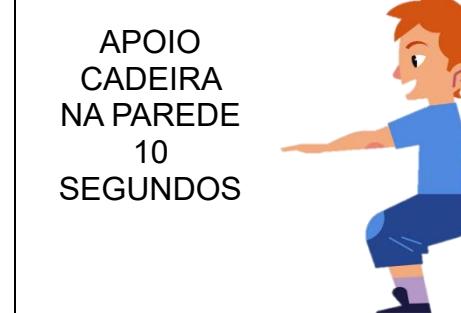
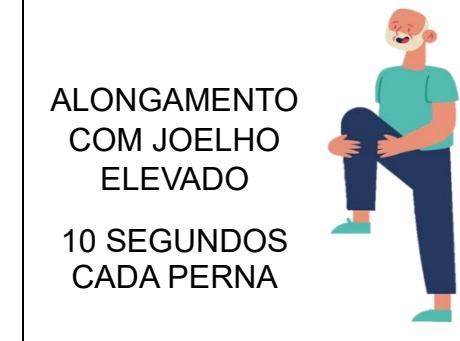
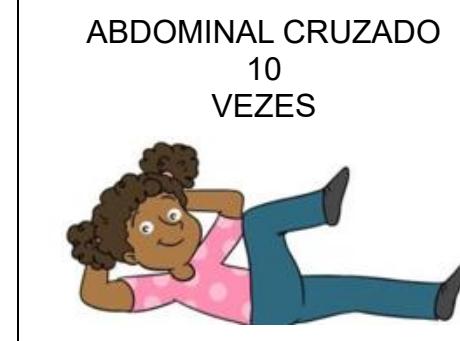
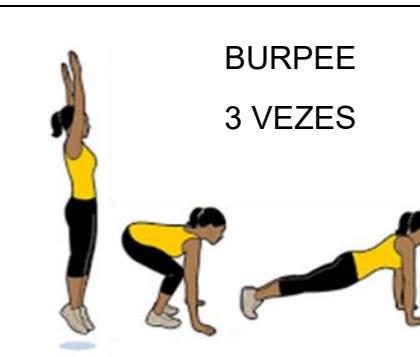
 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p> 
 <p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
 <p>ABDOMINAL 10 VEZES</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 PERNAS</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> 

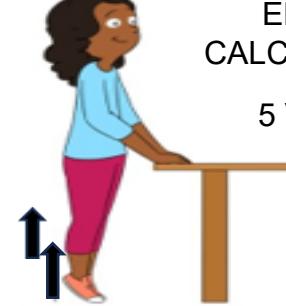
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <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 PERNAS</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 PERNAS</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 SAO 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 PERNAS</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 PERNAS</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> 

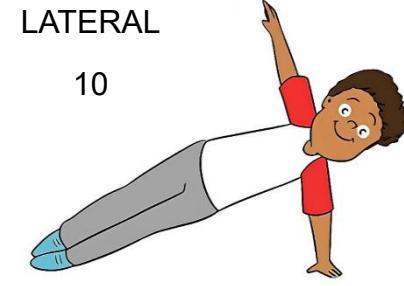
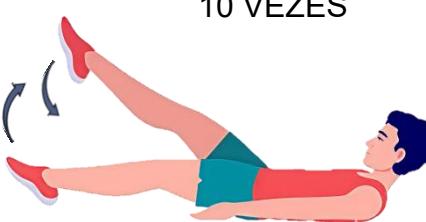
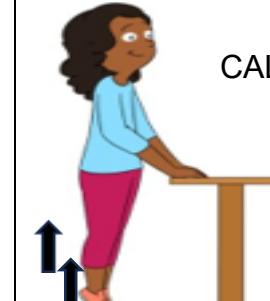
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



 <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 PERNAS</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 PERNAS</p>	 <p>POLICHINELO 10 VEZES</p>

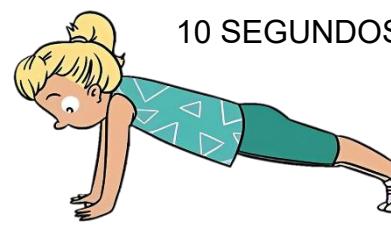
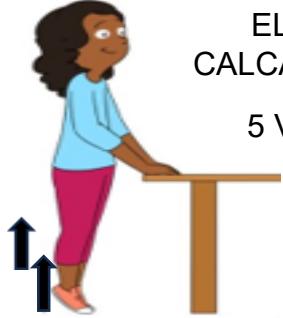
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



<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> 

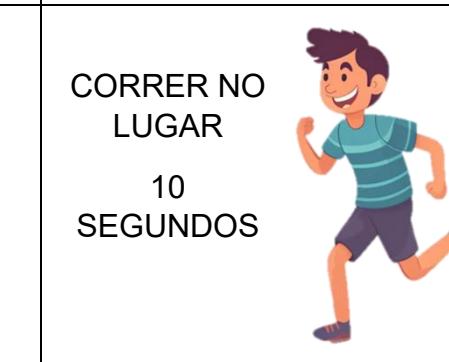
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



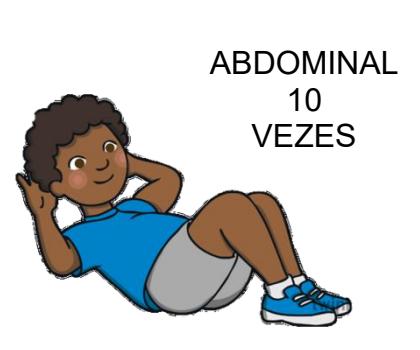
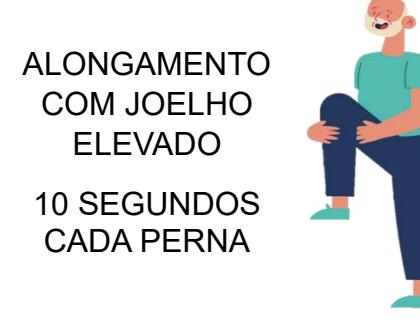
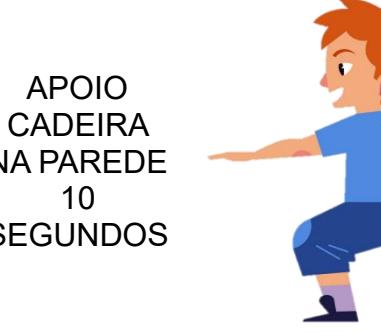
 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p> 	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 
<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<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

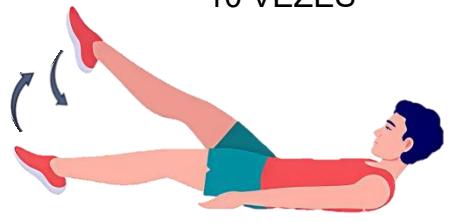
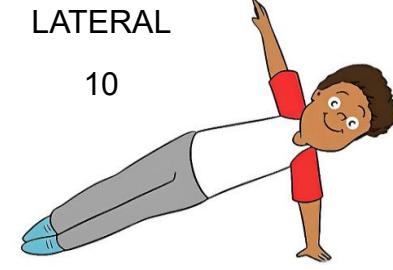
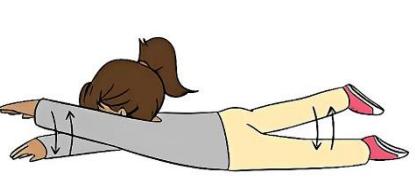
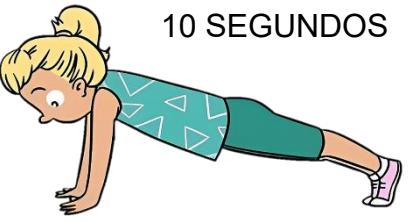


 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 
 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 
<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNAS</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> 

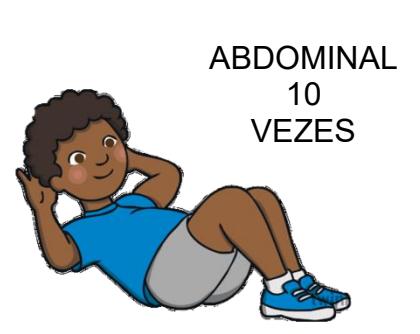
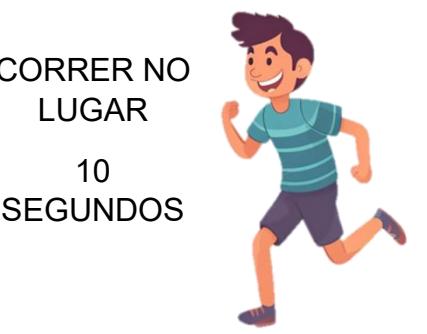
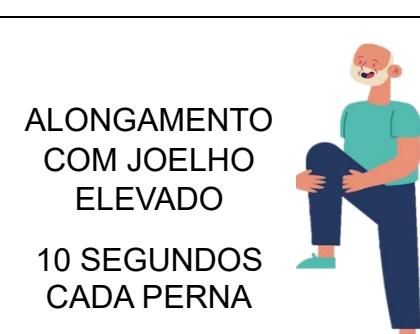
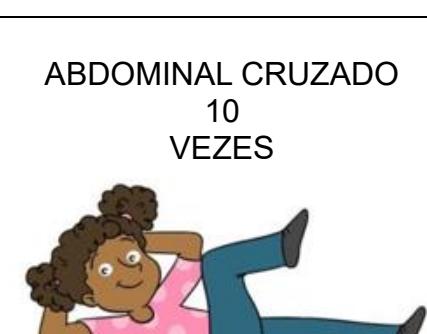
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <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 PERNAS</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

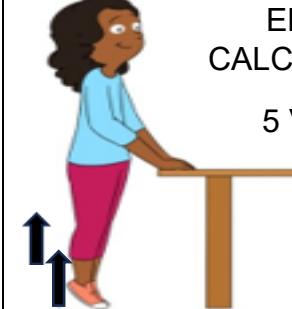
<p>EQUILÍBrio ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p> 	<p>TESOURINHA 10 VEZES</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>PRANCHA LATERAL 10</p> 
<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>NADADOR 10 SEGUNDOS</p> 	<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</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 PERNAS</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>

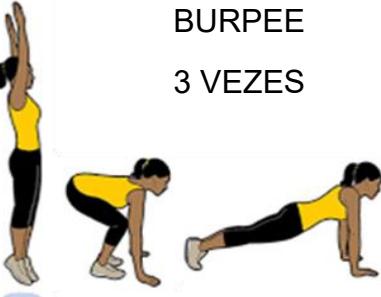
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



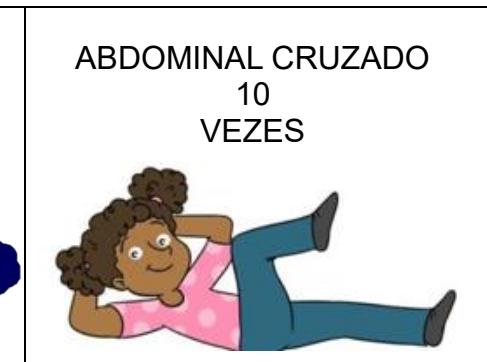
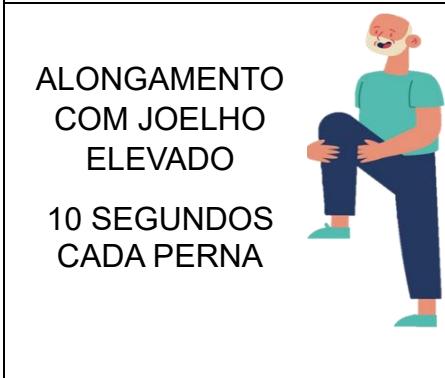
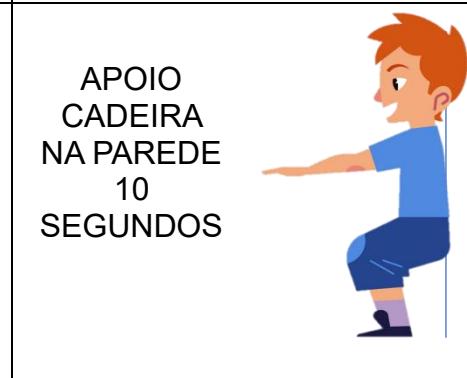
<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p> 	 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</p>
<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	 <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

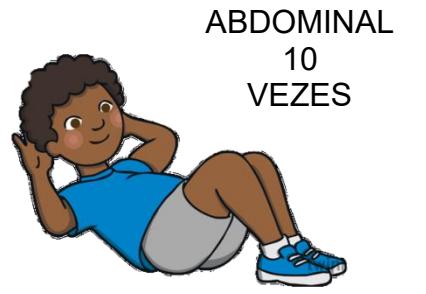
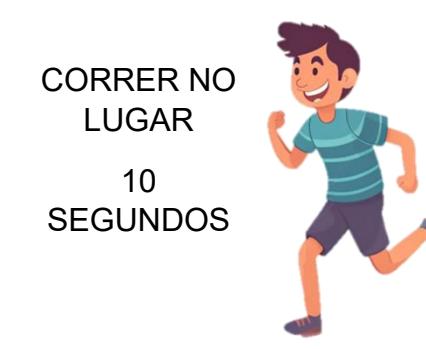


<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>PRANCHA LATERAL 10 SEGUNDOS</p> 
<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p> 
<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 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 PERNAS</p> 

BINGO DO CONDIIONAMENTO 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>

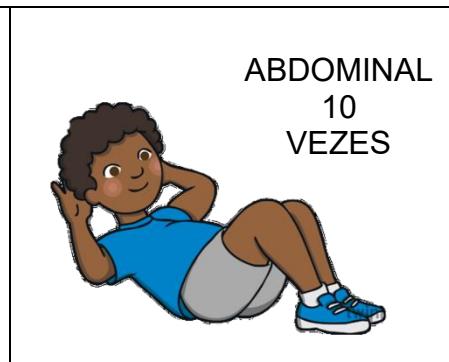
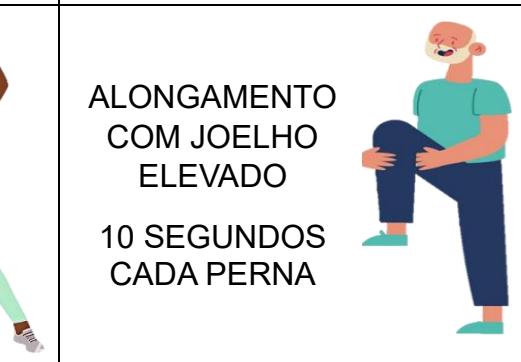
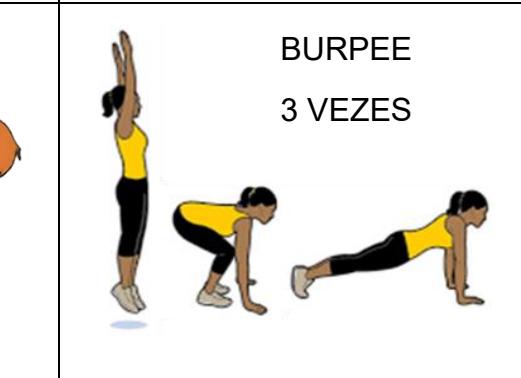
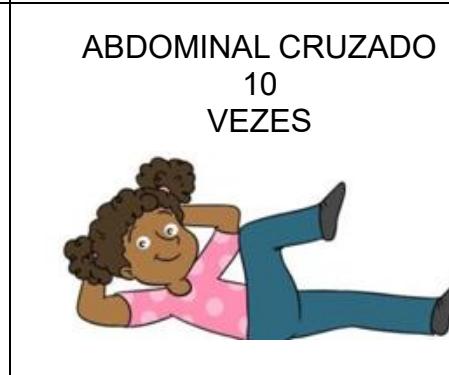
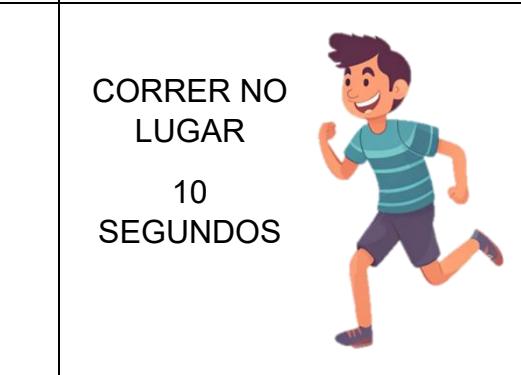
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <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 PERNAS</p>
 <p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p>	 <p>BURPEE 3 VEZES</p>	 <p>BICICLETINHA PEDALAR 10 VEZES</p>	 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</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>



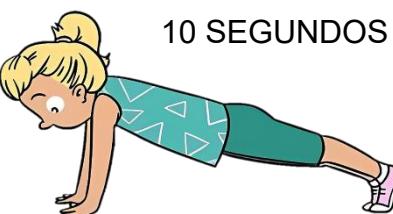
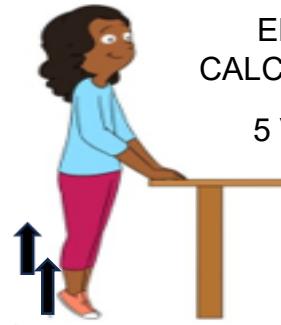
BINGO DO CONDIIONAMENTO FÍSICO



 <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 PERNAS</p>	 <p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	 <p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	 <p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNAS</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



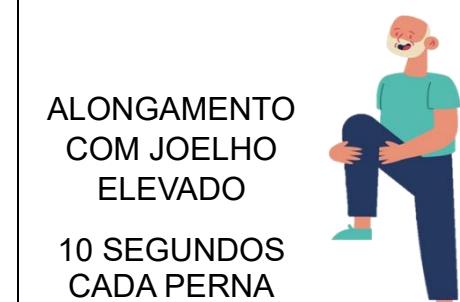
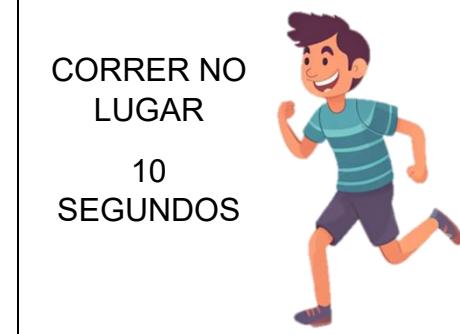
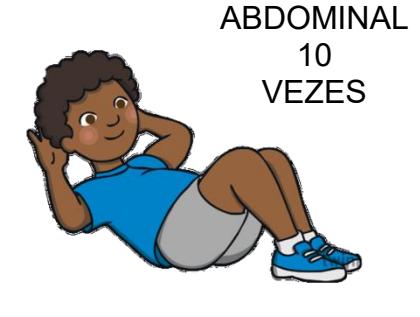
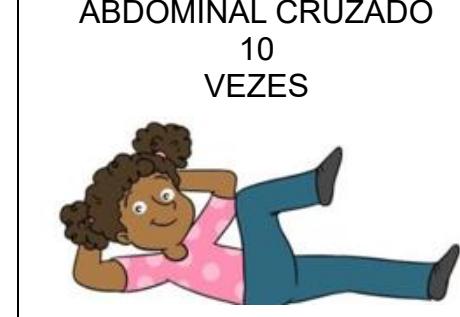
<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE 10 VEZES</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 
<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</p> 
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>AFUNDO 5 VEZES ALTERNANDO D/E</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 
<p>PRANCHA ESTÁTICA 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNAS</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

<p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p> 	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 
<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>BICICLETINHA PEDALAR 10 VEZES</p> 
<p>FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE 10 VEZES</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 
<p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNAS</p> 



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 PERNAS</p>
 <p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</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>

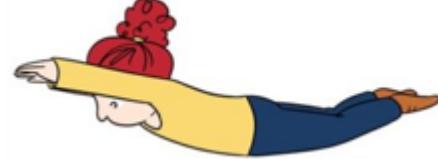
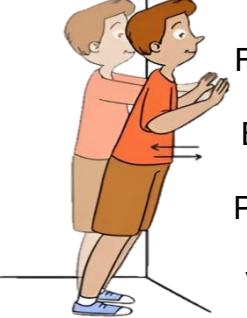
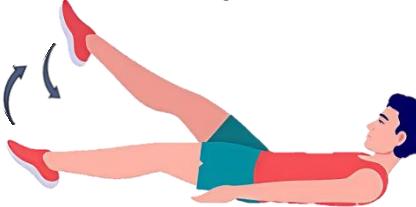
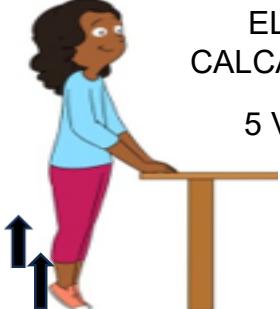
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



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



BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

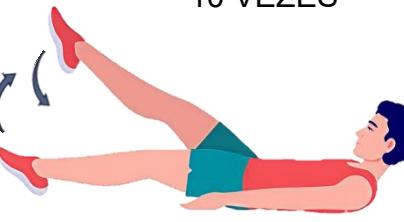
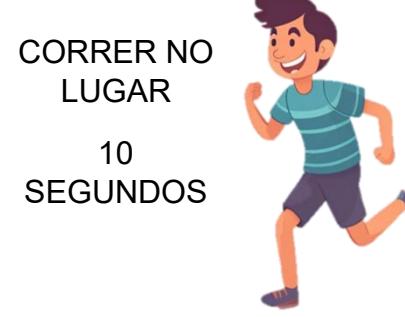
<p>EQUILÍBIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p> 	<p>SUPERMAN 10 SEGUNDOS</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 
<p>FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE 10 VEZES</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	<p>TESOURINHA 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO BARQUINHO 10 SEGUNDOS</p> 
<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 
<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 	<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNAS</p> 

BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

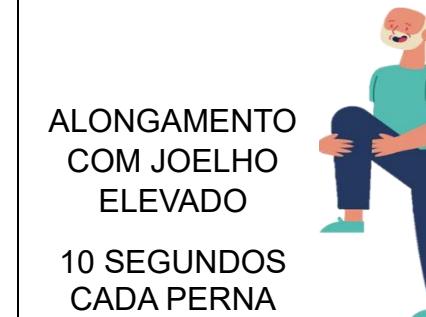


<p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>TESOURINHA 10 VEZES</p>	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p>	<p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p>
<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p>	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p>	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p>	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p>
<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNA</p>	<p>APOIO CADEIRA 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

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

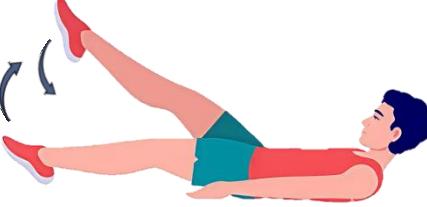
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

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

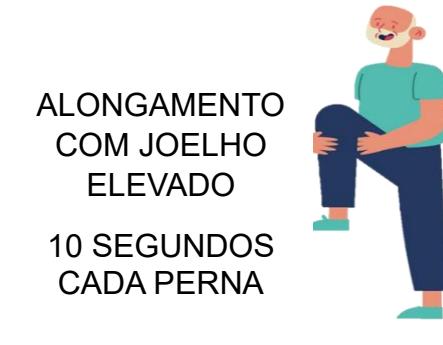
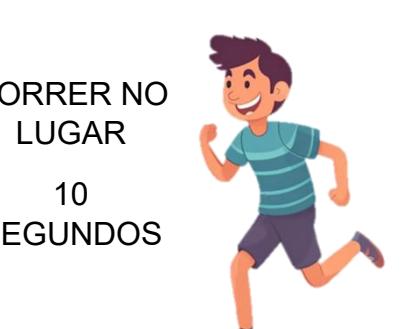
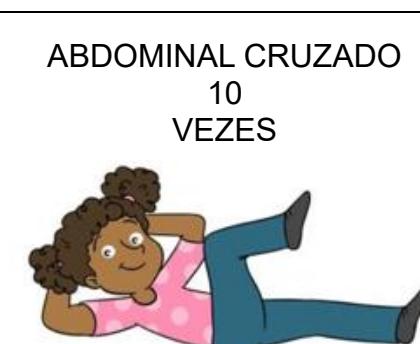
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

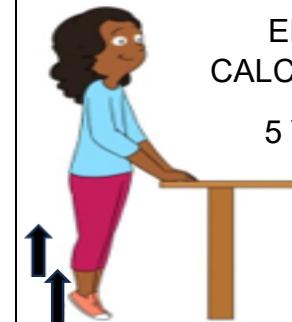
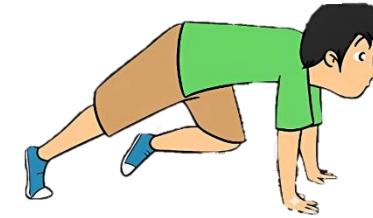
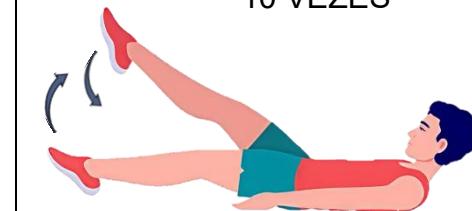
<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>POLICHINELO 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 
<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>ABDOMINAL 10 VEZES</p> 	<p>FLEXÃO DE BRAÇO 5 VEZES</p> 	<p>CORRER NO LUGAR 10 SEGUNDOS</p> 
<p>CHUTES ALTOS 3 VEZES CADA PERNAS</p> 	<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 PERNAS</p> 

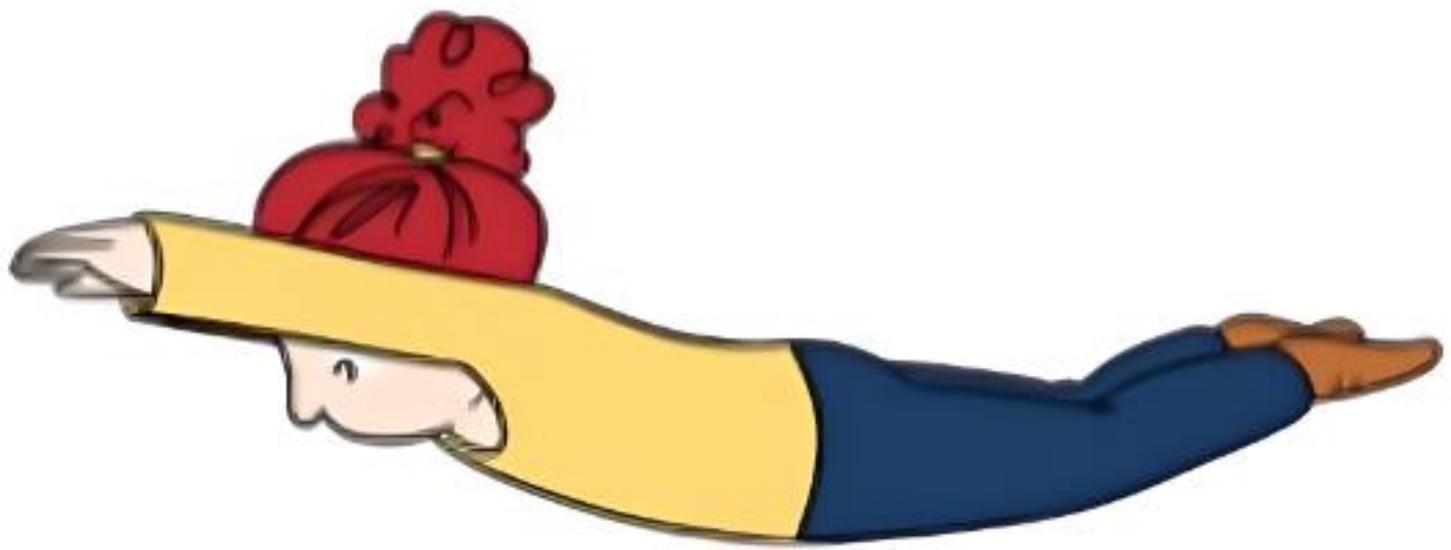
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

<p>TESOURINHA 10 VEZES</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNAS</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>

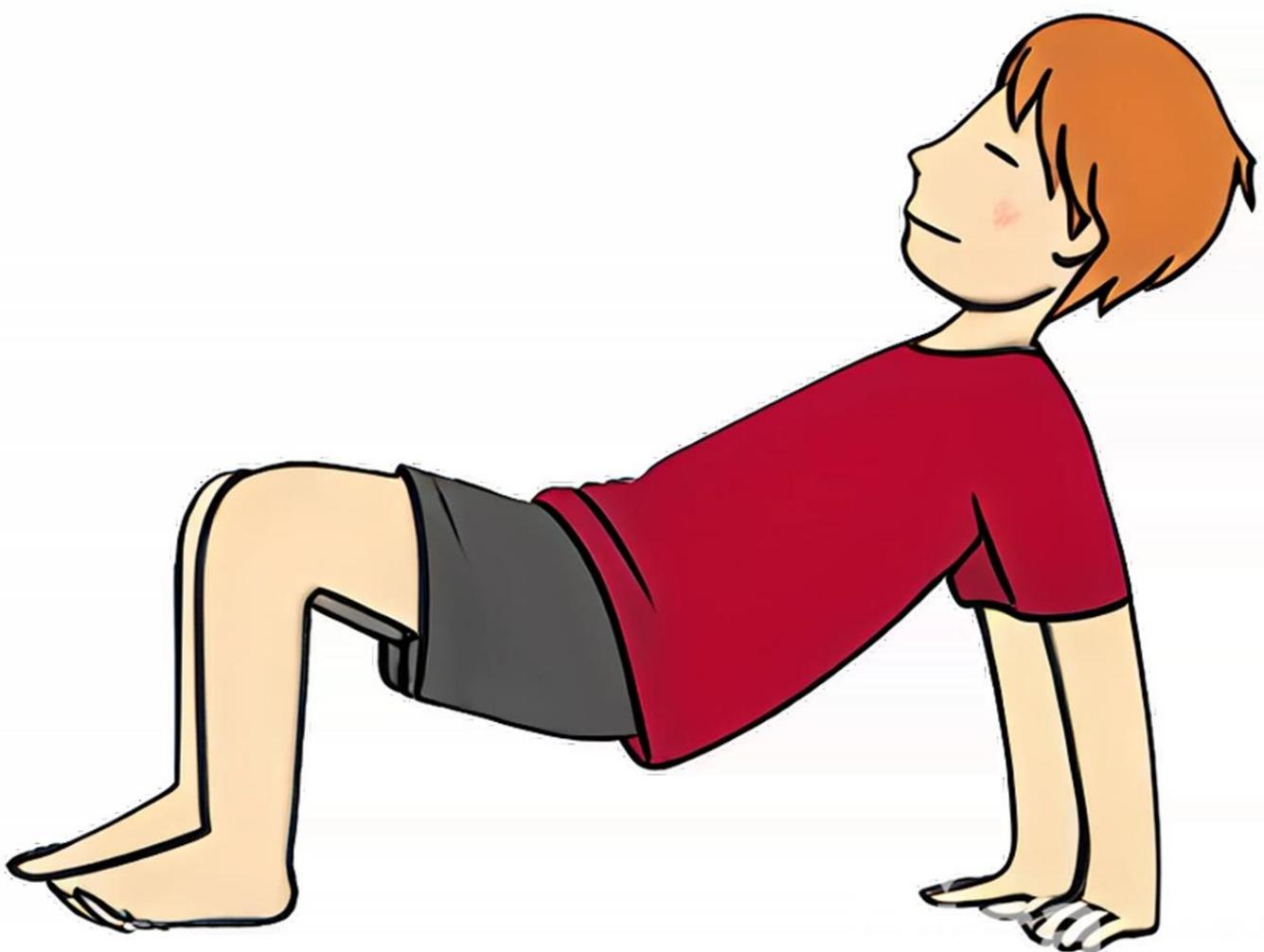
BINGO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

 <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>

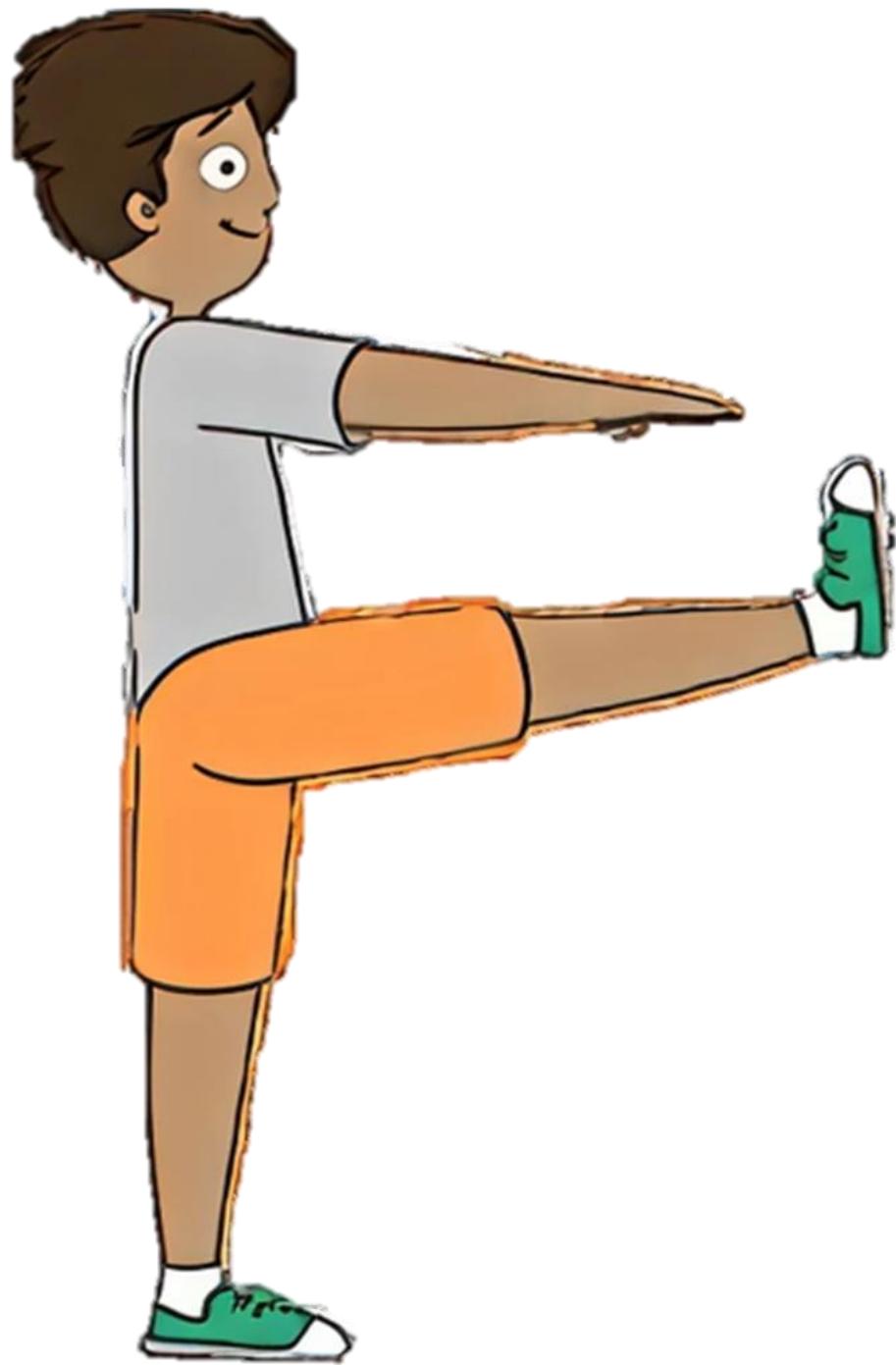
<p>EQUILÍBRIO ALTERNANDO BRAÇOS E PERNAS 5 VEZES</p> 	<p>ABDOMINAL CANIVETE 5 VEZES</p> 	<p>SALTO COM AGACHAMENTO 5 VEZES</p> 	<p>ELEVAR CALCANHARES 5 VEZES</p> 
<p>BICICLETINHA PEDALAR 10 VEZES</p> 	<p>ESCALADOR 10 VEZES</p> 	 <p>SALTOS DE SAPO 3 VEZES</p>	<p>TESOURINHA 10 VEZES</p> 
<p>ALONGAMENTO LATERAL 10 SEGUNDOS D/E</p> 	<p>ABDOMINAL CRUZADO 10 VEZES</p> 	<p>APOIO CADEIRA NA PAREDE 10 SEGUNDOS</p> 	<p>BURPEE 3 VEZES</p> 
<p>ELEVAÇÃO DE JOELHOS 10 VEZES</p> 	<p>CARANGUEJO 10 SEGUNDOS</p> 	<p>GRANDE URSO 5 PASSOS</p> 	<p>ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO 10 SEGUNDOS CADA PERNAS</p> 



SUPERMAN



CARANGUEJO



CHUTES ALTOS



ESCALADOR



POLICHINELO



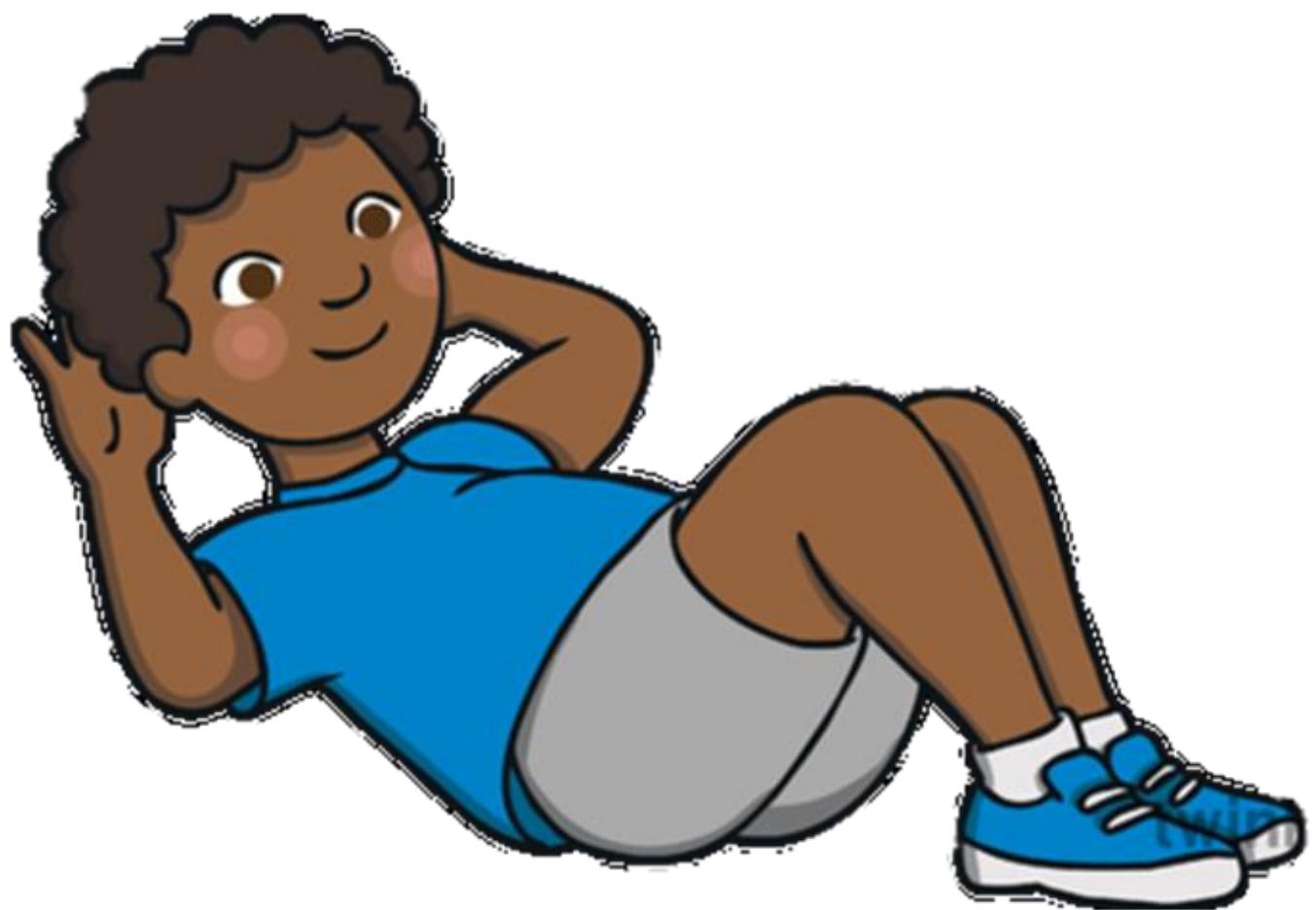
**CORRER NO
LUGAR**



SALTOS DE SAPO



FLEXÃO DE BRAÇO



ABDOMINAL



**APOIO CADEIRA
NA PAREDE**



ELEVAÇÃO DE JOELHOS



ABDOMINAL CRUZADO



BURPEE



**ELEVAÇÃO DE
CALCANHARES**



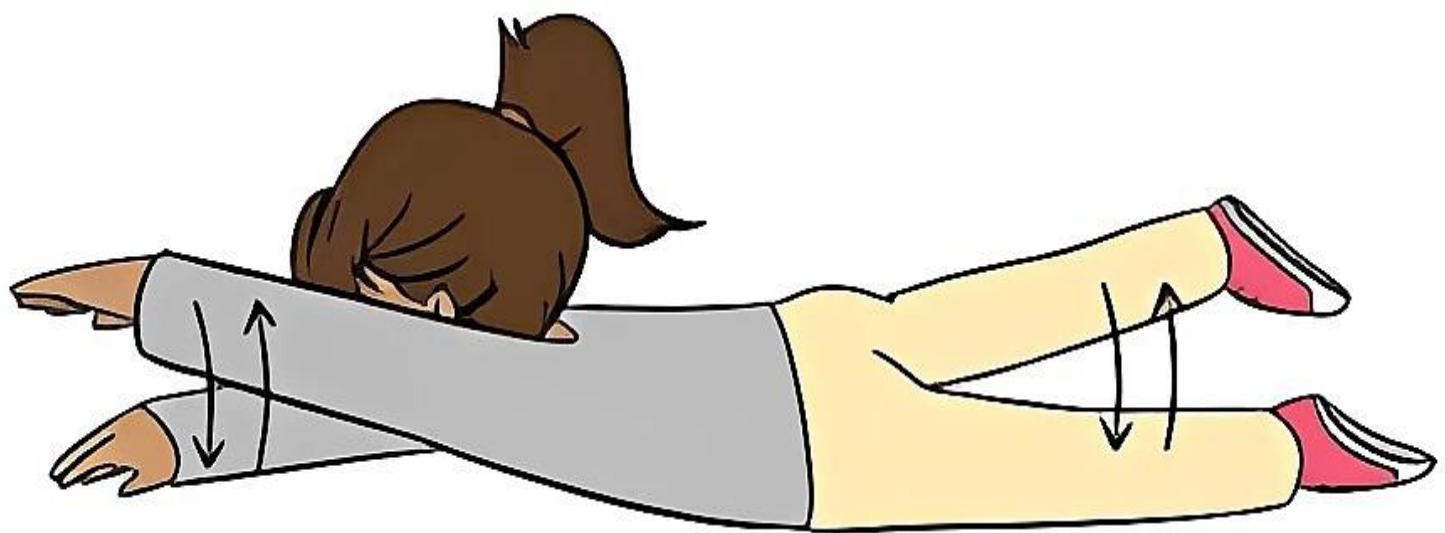
GRANDE URSO



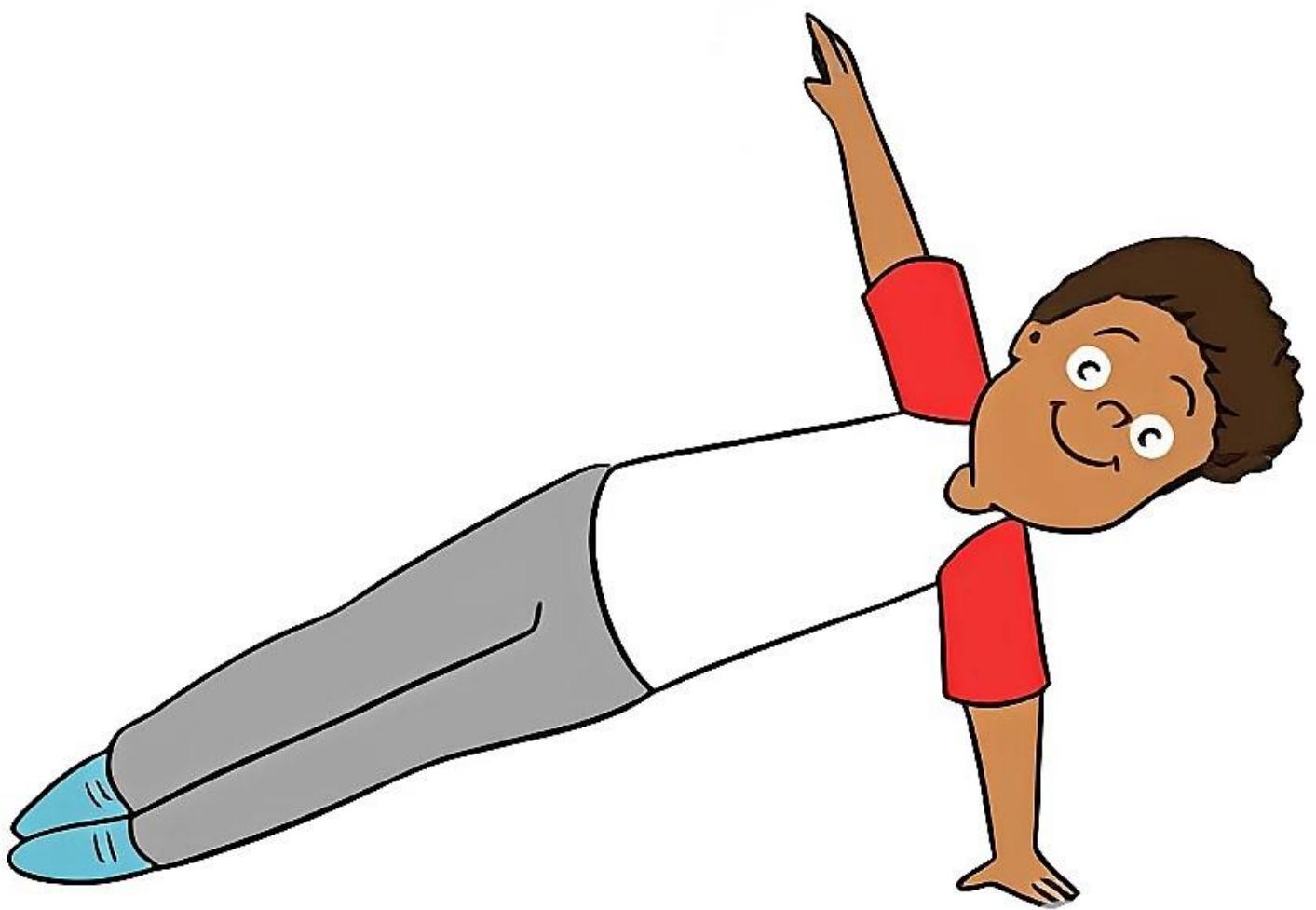
ALONGAMENTO COM JOELHO ELEVADO



ABDOMINAL CANIVETE



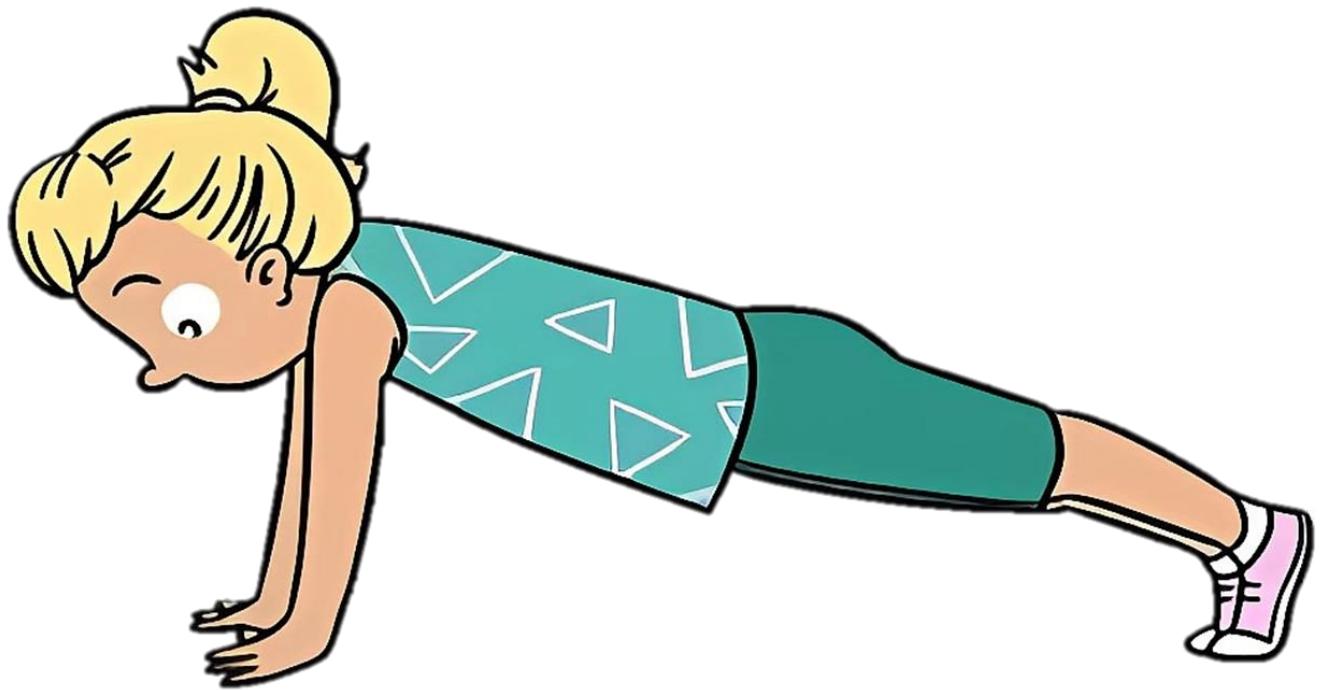
NADADOR



**PRANCHA
LATERAL**



ALONGAMENTO BARQUINHO



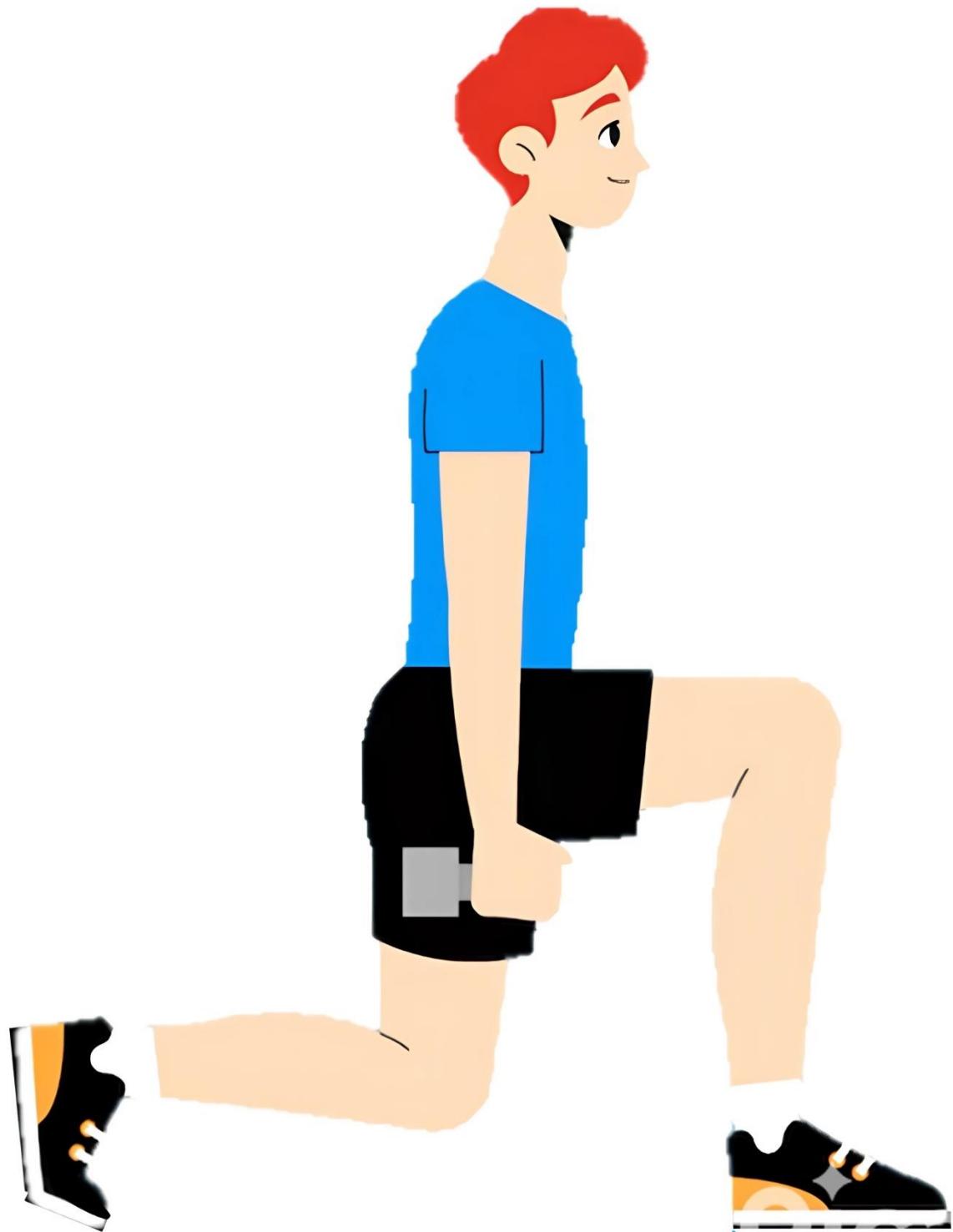
PRANCHA ESTÁTICA



**EQUILÍBRIO
ALTERNANDO
BRAÇOS E PERNAS**



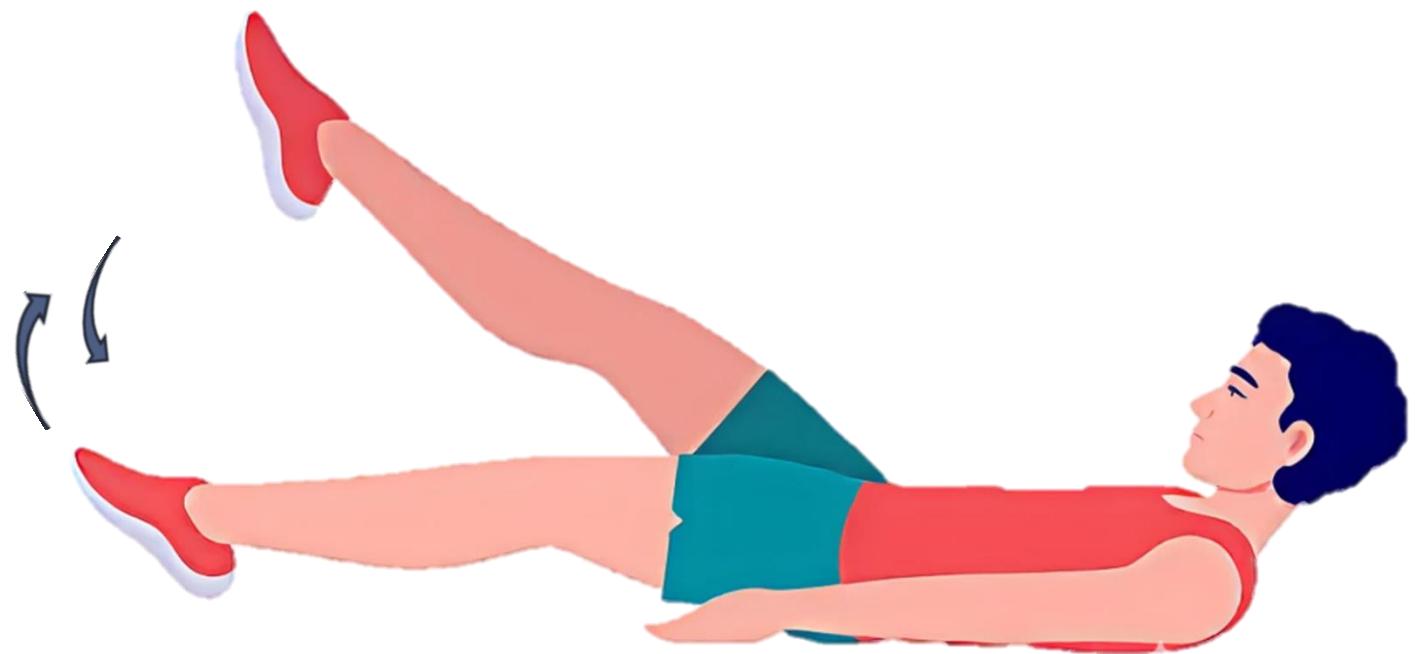
**ALONGAMENTO
LATERAL**



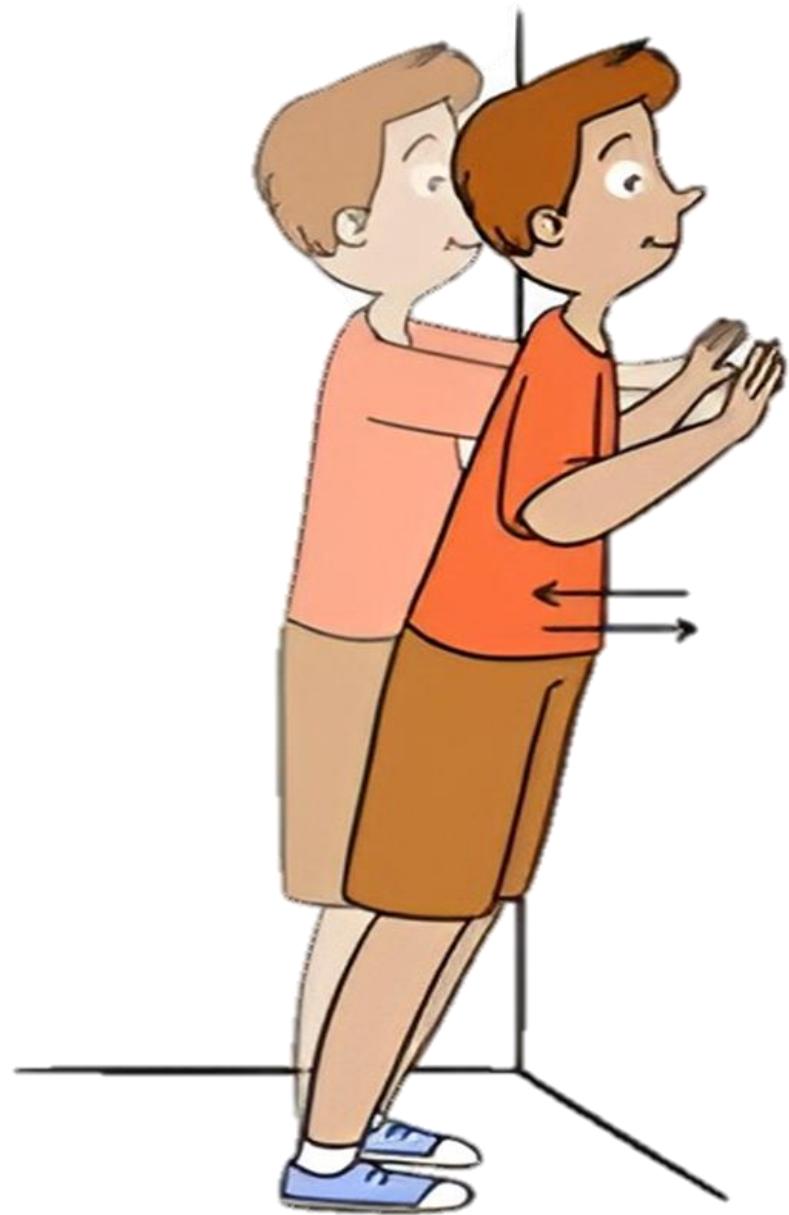
AFUNDO



BICICLETINHA



TESOURINHA



FLEXÃO DE BRAÇO NA PAREDE



SALTO COM AGACHAMENTO