**Aluno:** Aluizio Picanço de Oliveira Filho

**Nº de matrícula:** 201311730028

**Coordenador do projeto: Demilto Yamaguchy da Pureza**

**PLANO DE ATIVIDADES**

**Atividades a serem desenvolvidas**

1. Treinamento de baixa intensidade (membros inferiores e superiores)

- Aquecimento

- Agachamentos

- Prancha estática

- Prancha lateral estática

- Prancha lateral (elevar e baixar o quadril)

- Impulsão vertical (salto)

- Prancha lateral (elevar o membro inferior)

- Impulsão lateral (salto)

- Flexões de brações

- Exercícios para o abdômen

- Alongamento

2. Treinamento de média intensidade (membros superiores e inferiores)

- Aquecimento

- Exercícios com circuitos

- Alongamento

3. Treinamento de resistência

4. Treinamento de força

**Objetivo**

Este planejamento de atividade a ser executado tem como objetivo de melhorar a saúde, prevenir de lesões durante qualquer pratica de atividade física, manter a performa física e promover interação social entre os praticantes da atividade.

**Metodologia**

A metodologia da atividade física do treinamento funcional será desenvolvidas através de praticas de exercícios específicos em ambientes amplos (quadra poliesportiva ou campo de futebol), com auxílios de materiais para as praticas corporais que serão utilizados, cones, arcos, cordas pesadas, bolas pesadas, pneus, elástico de resistência e colchonetes para dinamizar e promover o resultado que atividade oferece.

**Materiais**

- Arcos

- Bolas pesadas

- Cones

- Cordas pesadas

- colchonetes

- elásticos de resistência

- Pneus

- Barreiras ajustáveis (obstáculos)