ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO
ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN
PROFESSOR (A): EBERTON ROVER

ALUNO: _____ _____ ANO

3ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 22/03/2021 a 01/04/2021

PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ano

1ªPARTE.

ALONGAMENTO: PESCOÇO, BRAÇOS, TRONCO E PERNAS.
REALIZAR CORRIDA LEVE 07 MINUTOS.

2ªPARTE.

1- **AMARRAR UMA CORDA EM DUA CADEIRAS, NUMA DISTÂNCIA DE 03 METROS, REALIZAR SALTOS, DE LADO, DE UM LADO PARA O OUTRO.**

2- **PULAR CORDA NORMAL PODE SER INDIVIDUAL OU COM UMA PESSOA TRILHANDO.**

(OBSERVAÇÃO: ESTA SEGUNDA PARTE REALIZAR 07(sete) rodada desses exercícios).

3ª PARTE.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO:

SENTADO, PERNAS ESTENDIDAS, TENTA ENCOSTAR AS MÃOS NA PONTA DO PÉ CONTA 07 segundos (REPETIR 03 VEZES O MOVIMENTO BEM DEVAGAR).

BOM TRABALHO!