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

ALUNO: _____ _____ ANO

8ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 31/05/2021 a 11/06/2021.

PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ano 01

NESTA ETAPA FAREMOS UMA REVISÃO DO TRIMESTRE.

1º) AQUECIMENTO GERAL:

- **ALONGAMENTO.**
- **CORRIDA DE LEVE INTENSIDADE.**

2º) EXERCÍCIOS FÍSICOS:

- **ABDOMINAL 15 repetições**
- **FLEXÃO DE BRAÇO 10 repetições (OU EXERCÍCIO DE PRANCHA 30 segundos).**
- **POLICHINELO 20 repetições**
- **PULAR CORDA 3x30 repetições**
- **CORRIDA DE VELOCIDADE 2x20 metros.**

3º) EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO:

- **SENTADO, PERNAS ESTENDIDAS, TENTE ENCOSTAR AS MÃOS NA PONTA DOS PÉS, CONTE 07 segundos (REPETIR 03 VEZES O MOVIMENTO BEM DEVAGAR).**

OBSERVAÇÃO: AOS QUE ESTÃO <u>SOMENTE REMOTO</u> ENVIAR UM VÍDEO CURTINHO DE CADA EXERCÍCIO. CEL 99965-6705

BOM TRABALHO!