



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

ALUNO: \_\_\_\_\_ ANO

2ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS  
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 08/03/2021 À 19/03/2021

### PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 6ºano

#### 1ªPARTE.

**ALONGAMENTO: PESCOÇO, BRAÇOS, TRONCO E PERNAS. (10 segundos cada movimento).**

#### 2ªPARTE.

**2.1POLICHINELOS;**

**2.2 SKIP (saltos tocando a mão no joelho), (01 minuto cada movimento);**

**2.3 E CORRIDA PARADA. (01 minuto cada movimento);**

**2.4 SUBIR E DESCER ESCADA (um degrau só). 10 vezes;**

**2.5 REALIZAR PASSADAS LARGAS.**

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

➤ **SEGUE O LINK DE DEMONSTRAÇÃO DO “EXERCÍCIO EDUCAÇÃO FÍSICA NA QUARENTENA”**  
**([www.youtube.com/watch?v=5gz2jBymSMI](http://www.youtube.com/watch?v=5gz2jBymSMI))**

#### 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!**

