



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 4ºano

**1ªPARTE.**

**ALONGAMENTO: GERAL.**

**REALIZAR UMA CAMINHADA DE 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 03(três) vezes 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!**