



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

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

5ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS  
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 19/04/2021 a 30/04/2021.

**PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 4º ano**

NESTA ETAPA TERAM QUE REALIZAR UM EXERCÍCIO NA PRÁTICA DE CADA ITEM ABAIXO.

**ALONGAMENTO**

- \*TREINAR O EXERCÍCIO DE POLICHINELO
- \*FAZER SÉRIE DE 50 REPETIÇÕES
- \*REPETIR 3X

**OBSERVAÇÃO: AOS QUE ESTÁ SÓ REMOTO ENVIAR UM VIDEO CURTINHO DE CADA EXERCÍCIO.**

**BOM TRABALHO!**