



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 5º 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!