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

ALUNO: _____ _____ ANO

6ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 03/05/2021 a 14/05/2021.

PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 3º ano

NESTA ETAPA TERAM QUE REALIZAR EXERCÍCIOS NA PRATICA DE CADA ITEM ABAIXO.

1º REALIZAR AQUECIMENTO GERAL COM ALONGAMENTO E EXERCÍCIOS LIVRE.

2º FAZER UMA SÉRIE DE 10 POLICHINELOS.

3º EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO:

SENTADO, PERNAS ESTENDIDAS, TENTA ENCOSTAR AS MÃOS NA PONTA DO PÉ CONTA 04 segundos (REPETIR 02 VEZES O MOVIMENTO BEM DEVAGAR).

OBSERVAÇÃO: AOS QUE ESTÁ <u>SÓ REMOTO</u> ENVIAR UM VIDEO CURTINHO DE CADA EXERCÍCIO. CEL 99965-6705

BOM TRABALHO!