



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

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

8ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS  
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 31/05/2021 a 11/06/2021.

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

NESTA ETAPA FAREMOS UMA REVISÃO DO TRIMESTRE.

#### 1º) AQUECIMENTO GERAL:

- ALONGAMENTO.
- CORRIDA DE LEVE INTENSIDADE.

#### 2º) EXERCÍCIOS FÍSICOS:

- ✚ ABDOMINAL 10 repetições
- ✚ FLEXÃO DE BRAÇO 05 repetições (OU EXERCÍCIO DE PRANCHA 20 segundos).
- ✚ POLICHINELO 20 repetições
- ✚ PULAR CORDA 3x20 repetições
- ✚ CORRIDA DE VELOCIDADE 2x20 metros.

#### 3º) EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO:

- ❖ SENTADO, PERNAS ESTENDIDAS, TENDE ENCOSTAR AS MÃOS NA PONTA DOS PÉS, CONTE 05 segundos (REPETIR 03 VEZES O MOVIMENTO BEM DEVAGAR).

OBSERVAÇÃO: AOS QUE ESTÃO SOMENTE REMOTO ENVIAR UM VÍDEO CURTINHO DE CADA EXERCÍCIO.  
CEL 99965-6705

BOM TRABALHO!

