



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

ALUNO: _____ ANO

14ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 30/08/2021 a 10/09/2021.

PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 4º

1º)AQUECIMENTO

- **ALONGAMENTO GERAL**

2º)DESAFIO DA CORDA:

- **REALIZAR 130 SALTOS DE CORDA.**
- **UMA PESSOA TRILHA E O ALUNO SALTAM. PODE SALTO ACUMULATIVO ATÉ CHEGAR OS 130 SALTOS.**

3º) FAZER UM ALONGAMENTO DE RELAXAMENTO.

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

BOM TRABALHO!