

ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN

PROFESSOR (A): EBERTON ROVER

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

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS DE 6º ao 8º ANO**

(Referente à 11ª etapa)

**Orientações: Se possível enviar vídeo de 7 a 10 segundos da atividade.**

➤ **NESTA ETAPA VOCÊS TERÃO QUE REALIZAR ALGUNS EXERCÍCIOS RELACIONADOS AO TÊNIS DE MESA. OU SEJA, REALIZAR EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS SIMULANDO O JOGO.**

**SUGESTÕES:**

**1º) REALIZAR UM ALONGAMENTO GERAL BÁSICO;**

**2º) SIMULAR OS MOVIMENTOS DO TÊNIS DE MESA.**

**PODEM USAR A CRIATIVIDADE DE VOCÊS OU,**

**VOCÊS PODEM ACESSAR ESSE VÍDEO DEMONSTRATIVO.**

**ACESSAR COM ESTE TÍTULO ABAIXO:**

**❖ Vídeo de Preparo Físico Específico do Tênis de Mesa  
Issonura Team Oficial. (YOUTUBE)**

---

**BOM TRABALHO**