



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 6º ano**

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

1º REALIZAR AQUECIMENTO GERAL COM ALONGAMENTO E EXERCÍCIO

2º FAZER UMA SÉRIE DE 15 ABDOMINAIS.

3º FAZER DE 06 A 07 FLEXÕES DE BRAÇO

4º EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO:

SENTADO, PERNAS ESTENDIDAS, TENTA ENCOSTAR AS MÃOS NA PONTA DO PÉ CONTA 07 segundos (REPETIR 03 VEZES O MOVIMENTO BEM DEVAGAR).

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

**BOM TRABALHO!**