



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 6º**

**1º)AQUECIMENTO**

- **ALONGAMENTO GERAL**

**2º)DESAFIO DA CORDA:**

- **REALIZAR 150 SALTOS DE CORDA.**
- **UMA PESSOA TRILHA E O ALUNO SALTAM. PODE SALTO ACUMULATIVO ATÉ CHEGAR OS 150 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!**

