

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