



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 19/06/2020 a 26/06/2020

AULA 03- CONDICIONAMENETO

Alongamentos

Trotes (5 minutos)

Polichinelos (20)

Saltos para frente para trás e laterais.

Deslocamentos para frente para trás e laterais.

Obs. O vídeo dessa aula está disponível no facebook do professor. (JADIR MANHÃ MONTE CABRÃO),

Mande fotos e vídeos de no máximo 1 minuto , executando as atividades propostas e envie os arquivos para o facebook do professor.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 26/06/2020 a 03/07/2020

AULA 04 - CONDICIONAMENTO

Alongamento

Abdominais curtos (10)

Trote (5 minutos)

Polichinelos (2 séries de 15)

Saltos para frente para trás e laterais

Deslocamento para frente para trás e laterais.

Flexão de braço (contra parede, 2 séries de 10)

Obs. O vídeo dessa aula está disponível no facebook do professor. (JADIR MANHÃ MONTE CABRÃO),

Mande fotos e vídeos de no máximo 1 minuto , executando as atividades propostas e envie os arquivos para o facebook do professor.