



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 03/07/2020 a 17/07/2020

5 AULA- DE 03/07 A 10/07

CONDICIONAMENTO

Alongamentos

Polichinelos

Trotes

Trotes com saltos

Local- fortalecimento dos joelhos.

Segue o link das atividades:

https://drive.google.com/file/d/1-fMfXeczhaLvQGB2vqb_h6hVarhJO0iU/view?usp=drivesdk



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 03/07/2020 a 17/07/2020

AULA 6 - DE 10/07 A 17/07

CIRCUITOS DE SALTOS

- Alongamentos
- Trote
- Polichinelos
- mini circuito de saltos

Segue o link da aula:

<https://drive.google.com/file/d/1-dIDSLKR9kPZEpQjJrm-6f2uv3-0Ma4X/view?usp=drivesdk>

