

ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: EJA

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vivianne Cruz

PERÍODO DE 06/07/2020 a 17/07/2020

TREINANDO COM SEU NOME

Atenção queridos alunos! Agora é hora de treinar
Vamos começar? Soletre seu nome e observe o quadro
abaixo, cada letra corresponde a um tipo de
exercício.



BRINCANDO E TREINANDO COM SEU NOME

❖ A 10 POLICHINELOS	❖ N 10 CHUTES DO KARATÊ
❖ B 10 ABDOMINAIS	❖ O 10 SOCOS DO BOXE
❖ C 10 PULINHOS NO LUGAR	❖ P 10S NADANDO COSTAS
❖ D 05 REBOLADINHAS	❖ Q 10 FLEXÕES
❖ E 10 SAPINHOS	❖ R CORRIDA DE COSTAS
❖ F PULANDO AMARELINHA	❖ S 10 SAPINHOS
❖ G 05 POLICHINELOS	❖ T 05 REBOLADINHAS
❖ H 10 AGACHAMENTOS	❖ U 10 JOELHADAS
❖ I 05 FLEXÕES	❖ V 10 ABDOMINAIS EM TESOURA
❖ J 10 PULINHOS EM UM PÉ SÓ	❖ W 05 SALTOS GIRANDO
❖ K 10 AGACHAMENTOS	❖ X 10S CORRENDO NO LUGAR
❖ L 10S CORRENDO NO LUGAR	❖ Y 10 PULINHOS
❖ M 10 PALMINHAS	❖ Z CORRIDA EM ZIGUE ZAGUE



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: EJA

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vivianne Cruz

PERÍODO DE 06/07/2020 a 17/07/2020

TREINANDO COM SEU NOME

Atenção queridos alunos! Agora é hora de treinar
Vamos começar? Soletre seu nome e observe o quadro
abaixo, cada letra corresponde a um tipo de
exercício.

SOLETRE SEU NOME!

A: 80 SALTOS CORDA	N: 40 SEG. PRANCHA
B: 20 ABDOMINAIS	O: 10 BURPEES
C: 30 AGACHAMENTOS	P: 45 SEG. PRANCHA
D: 18 ABDOMINAIS	Q: 30 ABDOMINAIS
E: 30 SEG. AGACHADO	R: 30 SEG. AGACHADO
F: 10 BURPEES	S: 18 BURPEES
G: 30 SEG. PRANCHA	T: 30 AGACHAMENTOS
H: 20 AGACHAMENTOS	U: 1 MIN PRANCHA
I: 30 SALTOS CORDA	V: 40 SEG. AGACHADO
J: 30 ABDOMINAIS	W: 20 BURPEES
K: 20 SEG. PRANCHA	X: 60 SALTOS CORDA
L: 30 SEG. AGACHADO	Y: 20 ABDOMINAIS
M: 10 BURPEES	Z: 20 AGACHAMENTOS

<http://dyandrainfluencer.blogspot.com/2017/06/desafio-30-dias-magra-e-definda-lancado.html>

Qualquer dúvida estarei à disposição no Facebook da escola.