



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 17/08/2020 a 21/08/2020

CONDICIONAMENTO FÍSICO- HABILIDADES EF67EF08

1. Alongamentos
2. Panturrilha em pé 2 séries com 10 repetições
3. Agachamentos (quadril p/trás, joelho não passar da ponta do pé).
4. Bicicleta deitado 2 séries 10 segundos
5. Abdominal 2 séries com 10 repetições.
6. Alongamento.

Segue link da videoaula

https://drive.google.com/file/d/1BBL-tu0s0HbfKH88OJgH66sSb9_mPEBz/view?usp=drivesdk



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 24/08/2020 a 31/08/2020

CONDICIONAMENTO FÍSICO- HABILIDADES- EF09EF07

1. Alongamento
2. Agachamento com salto 2 séries com 5 repetições.
3. Corrida para frente e para trás, com saltos 2 séries com 10 voltas.
4. Andar em Zig zag e volta correndo
5. Abdominal 2 séries com 10 repetições
6. Alongamento.

Segue o link da videoaula

<https://drive.google.com/file/d/1B3YNJCK94OVjW7NRBF9Ag85PeESTLiYx/view?usp=drivesdk>