



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 31/08/2020 a 07/09/2020

CONDICIONAMENTO

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.

https://drive.google.com/file/d/1XbKNnkpgrm2MOLEk_WgopZWdr90Mi7xZ/view?usp=drivesdk



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 07/09/2020 a 14/09/2020

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.

<https://drive.google.com/file/d/1XsQzvEpitvm3rcbb3bJUvxvoGVgfBlSD/view?usp=drivesdk>