



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 14/09/2020 a 21/09/2020

CIRCUITO COM GARRAFAS PET

Habilidade: EF09ef07

Material: 5 garrafas Pet

1 giz

Despor as garrafas a distância de 01 a 05 metros da linha de saída. Correr em direção ao primeiro pet e retornar andando de costas à linha inicial, fazer o mesmo em relação ao segundo, terceiro, quarto e quinto Pet. Repetir 3 vezes essa atividade.

desenhe o trajeto percorrido!!!

_____saída 



Aluno 

Pet 

Correndo++++

Andando- - -

-



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Variação: correndo em zigue-zague lateralmente do primeiro ao quinto Pet.

Desenhe o trajeto percorrido!!



Link: https://youtu.be/W-q__ICbi4c