



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 28/09/2020 a 02/10/2020

## CONDICIONAMENTO

A ginástica geral é uma modalidade que exercita todo o corpo para a saúde e desenvolvimento da criança. A tarefa dessa semana será realizar duas séries de exercícios aeróbico nessa sequência

1 Alongamento

2-Polichinelos de três formas diferentes

3- corrida no local com elevação dos joelhos

4- corrida no lugar tocando no calcanhar

5-Afastamento do joelho para as laterais

Descansar repetir a série

6- Alongamento final.

Segue o link da atividade

[https://drive.google.com/file/d/1sYHVOG4fIW\\_ogs4riyPuxZyR\\_fEb1MtP/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1sYHVOG4fIW_ogs4riyPuxZyR_fEb1MtP/view?usp=drivesdk)

ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 6º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 05/10/2020 a 09/10/2020

### ESPELHO GINÁSTICO

Nessa atividade o aluno realiza um movimento, repetindo por 3 vezes, ( abaixar e levantar, girar, saltar lateralmente etc.) e seu parceiro imita os movimentos, depois invertem os papéis. Vamos caprichar? Sem exageros para não ter lesões!!!

<https://drive.google.com/file/d/1sUV55xFtvYqzScDI2UZTalCq-gvv86bw/view?usp=drivesdk>