



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**UME: EDMEA LADEVIG**

**ANO: 6° ao 9°**

**COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**

**PROFESSOR(A): Edgar Herrera**

**PERÍODO DE 15/02 à 28/02**

**Unidade temática: Ginásticas**

**Objeto de conhecimento:** Ginástica de condicionamento físico,  
Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal

**ROTEIRO DE ATIVIDADES**

**Teórica**

- Como devemos retomar a prática esportiva e de atividade física no Brasil?

**Prática**

Circuito – 2 vezes por semana,

4 passagens,

Intervalo de 2 minutos entre as passagens.

- Pular corda – 1 min.
- Flexão de braço – 15 repetições.
- Abdominal – 30 repetições.
- Polichinelo – 30 repetições.
- Agachamento – 15 repetições.