



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME: EDMEA LADEVIG

ANO: 6º ao 9º

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR(A): Edgar Herrera

PERÍODO DE 19/05 a 01/06

ROTEIRO DE ATIVIDADES

Teórica

- Circuito.

De acordo com o que foi vivenciado nas aulas de Educação Física em anos anteriores, ou pesquisa na internet, descreva de maneira organizada uma aula de circuito com no mínimo 08 (oito) exercícios. Contendo nesta ordem:

Aquecimento (01 exercício)

Desenvolvimento do circuito (05 exercícios)

Alongamento (02 exercícios)

Prática

Enviar vídeo curto com duração máxima de 60 segundos demonstrando a execução de cada exercício.