ROTEIRO DE ESTUDOS

Disciplina: Educação Física

Prof.: Adilson Lima

Ano/série: 9 A , B e C , B, C e D

Número de Aulas: 02 aulas

Semana: 05 a 09/10

Habilidades/Objetivos:

. coordenação motora/força/resistência

. trabalhar membros superiores/inferiores e abdominal

Atividades:

. 10 exercicios abdominais de cada

. 1 cabo de vassoura

2 galões de 5L

2 pet

Exercícios:

. Assistir o vídeo em anexo e desenvolver as atividades , não precisa fazer até 50 vezes pode ser a metade.

<https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE3ODc1MTg3ODM2NjI1ODQ2?igshid=ba83h3djgg26&story_media_id=2293828333242462096_1553261756>