ROTEIRO DE ESTUDOS

Disciplina: Educação Física

Prof.: Adilson Lima

Ano/série: 9 A , B e C

Número de Aulas: 02 aulas

Semana: 20 a 24/07

Habilidades/Objetivos:

. coordenação motora/força/resistência

. trabalhar membros superiores/inferiores e abdominal

Atividades:

. 2 pets de 600 ml com água

. 1 galão de água de 5 litros

. 1 cabo de vassoura

Exercícios:

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

<https://www.instagram.com/tv/CCmL2uyJDUJ/?igshid=lvg19arpryz2>