ROTEIRO DE  ESTUDOS

Disciplina: Educação Física

Prof.: Adilson Lima

Ano/série:  9 A , B  e C

Número de Aulas: 02 aulas

Semana: 08. a. 11/09

Habilidades/Objetivos:

. coordenação motora/força/resistência

. trabalhar membros superiores e abdominal

Atividades:

. 1 saco de arroz

. litro de óleo

. 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/p/B-fD_LVJA2o/?igshid=zgw899zpdb70>