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: 21 a 25/09

Habilidades/Objetivos:

. coordenação motora/força/resistência

. trabalhar membros superiores/inferiores e abdominal

Atividades:

. 10 exercícios abdominais de cada

.

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-m1m7YJTnj/?igshid=1ep4ih242xgsp>