ROTEIRO DE ESTUDOS

Disciplina: Educação Física

Prof.: Adilson Lima

Ano/série: 9ª , B e C

Número de Aulas: 02 aulas

Semana: 29 a 03/07

Habilidades/Objetivos:

. coordenação motora/força/resistência

. trabalhar membros superiores/inferiores para obter força

Atividades:

. dois sacos de feijão

. um saco de arroz de 5k

Exercícios:

. Assistir o vídeo em anexo e desenvolver as atividades

<https://www.instagram.com/tv/CAbHYQSJ9JL/?igshid=1etatzss02h2s>