**Identificação: Educação Física**

**Prof: Adilson Lima**

**Ano/Série : 9A , B , C**

**Nº De Aulas : Duas Aulas**

**Semana : 08 a 12/06/2020**

**Habilidades/Objetivos:**

* Coordenação motora;
* trabalhar membros inferiores e superiores no intuito de ter mais agilidade.

**Benefícios :**

* Melhora a depressão;
* Estresse;
* Condição física ;
* Massa muscular e principalmente  a convivência entre colegas .

**Atividades:**

* Duas ou mais garrafas de pet dois litros com água;
* Usar dois galões de água cinco litros;

**Exercícios:**

* Colocar as garrafas cheias na mochila;
* Fazer exercício de agachar e subir como se fosse sentar na cadeira;
* Primeiro nas costas e depois na frente;
* Dez exercícios de cada;

**Observação:** Quem tiver os galões, coloca um cabo de vassoura na alça e amarra, assim fazendo o levantamento de peso com as pernas abertas e semeflexionadas.

**Exercícios:**

* Uma garrafa pet cheia em cada mão;
* Levantar os braços acima da cabeça;
* Levantar os braços na altura dos ombros;
* Levantar antebraço na altura da cintura;