ROTEIRO DE ESTUDOS

Disciplina: Educação Física

Prof.: Adilson Lima

Ano/série: 9 A , B e C

Número de Aulas: 02 aulas

Semana: 13 a 17/07

Habilidades/Objetivos:

. coordenação motora/força/resistência

. trabalhar membros superiores/inferiores

Atividades:

. 1 mochila cheia e pesada (garrafas pets cheia)

. 1 saco de arroz

. um cabo de vassoura

Exercícios:

. Assistir o vídeo em anexo e desenvolver as atividades

<https://www.instagram.com/p/B_AzQx1J_Yo/?igshid=11fpew7wo52zh>