ROTEIRO DE ESTUDOS

Disciplina: Educação Física

Prof.: Adilson Lima

Ano/série: 9 A,B,C

Número de Aulas: 02 aulas

Semana: 02 a 06/11

Habilidades/Objetivos:

. coordenação motora/força/resistência

. trabalhar membros superiores/inferiores e abdominal

Atividades:

2 garrafas de 600ml com agua

1 galões de 5L

1 cabo de vassoura

1 colchonete

Exercícios:

. Assistir o vídeo em anexo e desenvolver as atividades , não

precisa fazer até 50 vezes pode ser a metade.

<https://www.instagram.com/tv/CDhYMy1pdO2/?igshid=1o23yg3ynjd76>