ROTEIRO DE ESTUDOS

Disciplina: Educação Física

Prof.: Adilson Lima

Ano/série: 9 A , B e C

Número de Aulas: 02 aulas

Semana: 14 a 18/09

Habilidades/Objetivos:

. coordenação motora/força/resistência

. trabalhar membros superiores/inferiores e abdominal

Atividades:

. 1 litro de amaciante/ saco de feijão

. 1 garrafa de refrigerante

. 1 cadeira

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-USOmep_Ce/?igshid=bw69kq6sn3ek>