



Ensino

Médio

3ª Série



# Ed. física

**Conteúdo sugerido:** Teste de Aptidão Física para a saúde; Esportes individuais;

**Atividades sugeridas:** 1.Desafio do soletrando seu primeiro nome através de exercícios físicos. Seguir a sequência do anexo e indicações do vídeo feito pela professora, depois fazer um vídeo e publicar no story marcando a página do Colégio no instagram ou no facebook.

2.Realizar a prática de um esporte individual que pode ser praticado em casa. . Acesse para mais informações o link:

<https://www.guiaestudo.com.br/esportes-individuais>

Depois fazer um vídeo e publicar no story marcando a página do Colégio no instagram ou no facebook.

Abdominais



CAP  
UFRR