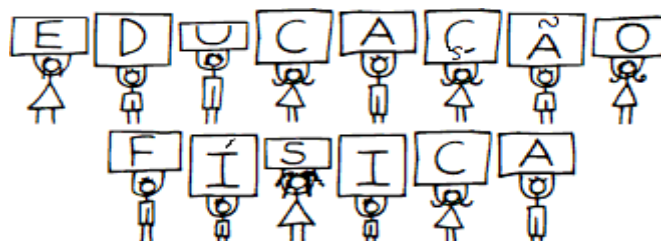


## ROTEIRO DE ESTUDO


SEMANA DE 6 A 10 DE DEZEMBRO



### AULA 1

 <b>Material</b>	<p>***</p>
 <b>Aula híbrida</b>	<p><b>Desenvolvimento da aula:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aquecimento - Segue o link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mblrfue0mT4">https://www.youtube.com/watch?v=Mblrfue0mT4</a></li> <li>✓ Faça os exercícios e prepare-se para as férias. Acesse: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uQzY_pLSKp8">https://www.youtube.com/watch?v=uQzY_pLSKp8</a></li> <li>✓ Exercício e dança em trânsito. Segue o link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gwj_h6YE0sk">https://www.youtube.com/watch?v=gwj_h6YE0sk</a></li> <li>✓ Verdadeiro ou falso? Segue o link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=alQNXB6drnQ&amp;t=217s">https://www.youtube.com/watch?v=alQNXB6drnQ&amp;t=217s</a></li> </ul>
<b>Tarefa de</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Visualize o link com a proposta de atividade e aproveite! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rx29HMZVsw">https://www.youtube.com/watch?v=rx29HMZVsw</a></li> </ul>

### AULA 2

 <b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sua disposição e energia!</li> </ul>
--	---



### Aula híbrida

#### Desenvolvimento da aula:

- ✓ Aquecimento articular - Segue o link:

[https://www.youtube.com/watch?v=5oYEGU\\_FcBI&t=215s](https://www.youtube.com/watch?v=5oYEGU_FcBI&t=215s)

- ✓ Mexa-se junto com o Homem-Aranha! Segue o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=cSSzY-fIFGU>

- ✓ Não fique parado(a): escolha o vencedor e mexa-se! Segue o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=1AmcPS6GGtI>

- ✓ Super-herói. Segue o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=5eV64yObbX4&t=229s>

- ✓ Vamos Relaxar? - Segue o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=eONtXODYNjo>

### Tarefa de



- Visualize o link com a proposta de atividade/vídeo extra e divirta-se.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rhfq53a65MU&t=240s>

*\*Os conteúdos listados constituem uma previsão para a semana e podem sofrer alterações conforme a necessidade das turmas.*