



**Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina**

**Professor: Marlon Igor Botelho Spindola**

**Turma: 1º Ano – Matutino**

**Disciplina: Educação Física**

**Aluno (a):** \_\_\_\_\_

### **Planejamento 29 de Outubro de 2020**

**Atividade: Circuito motor- Habilidades: EF35EF03 – EF35EF07**

**Assista ao vídeo com a explicação da atividade:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5MjvN3Y1Zw>

Use uma cadeira para poder marca a distância, de uma volta correndo e toca na parede ou no outro ponto fixo que tiver na sua casa. Observe a imagem.

Variações: coloca um cabo de vassoura no meio e faz o mesmo percurso só que pulando o cabo da vassoura com as duas pernas. Outra variação vai de costas e pula o cabo da vassoura de costas, vira de frente, corre dá a volta na cadeira e pula o cabo da vassoura de frente, vira de costas e corre até o ponto fixo. Cada exercício tem que ser feito 5 vezes.



**Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina**

**Professor: Marlon Igor Botelho Spindola**

**Turma: 1º Ano – Matutino**

**Disciplina: Educação Física**

**Aluno (a):** \_\_\_\_\_

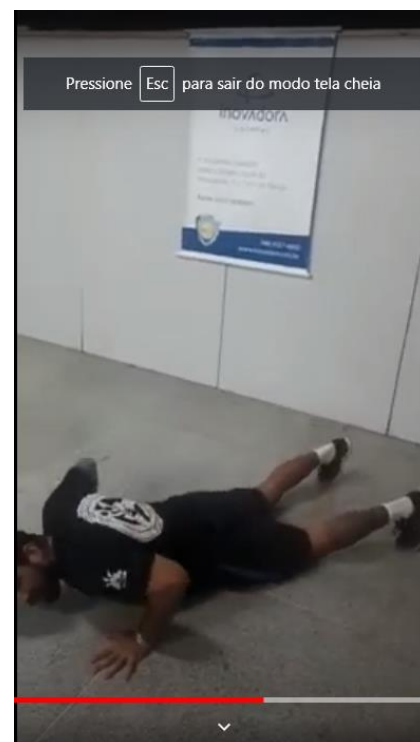
### **Planejamento 30 de Outubro de 2020**

**Atividade: Desafio - Habilidades: EF35EF03 – EF35EF07**

**Assista ao vídeo com a explicação da atividade:**

[https://www.youtube.com/watch?v=YnRuS95cR\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=YnRuS95cR_8)

Pule, bate as mãos no alto, coloque as mãos no chão e o corpo todo também como se fosse deitar, levante e faça algumas repetições. O professor quer que você filme as últimas repetições.



**Um abraço do  
Professor Marlon**