



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professor: Marlon Spíndola

Turma: 1º Ano – Matutino

Disciplina: Educação Física

### Planejamento 12 de Novembro de 2020

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

**Assista ao vídeo com a explicação da atividade: <https://www.youtube.com/watch?v=xtOL2j1UZ5M>**

Circuito motor:

A cada exercício 1 minuto em movimento e 1 minuto em descanso

1 exercício, pular corda;

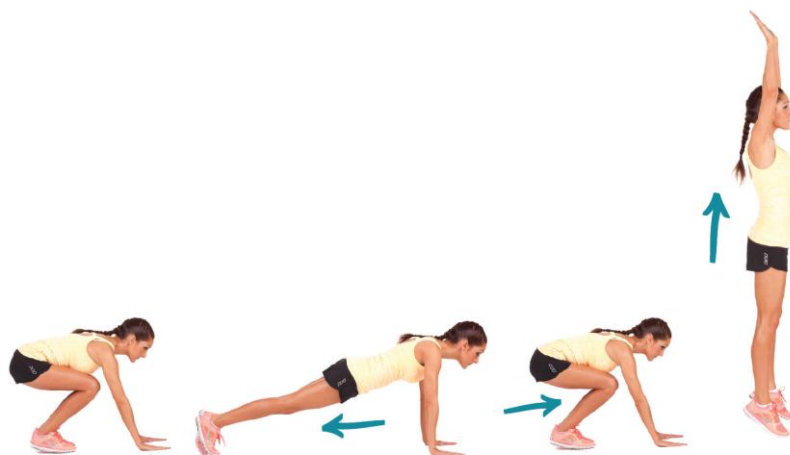
2 exercício, poli chinelo;

3 exercício, poli chinelo alternado;

4 exercício, pulos pra cima;

5 exercício, pula com uma perna e depois com a outra perna;

6 exercício, 1 minuto de burpee; (Relembre o burpee observando a imagem ao lado)



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professor: Marlon Spíndola

Turma: 1º Ano – Matutino

Disciplina: Educação Física

### Planejamento 13 de Novembro de 2020

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

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

**<https://www.youtube.com/watch?v=tLK66XuikE8>**

Pescaria ao alvo - atividade simples de realizar, utilizando apenas um bastão ou um galho, um barbante com um lápis ou caneta presa na extremidade, e uma garrafa pet como alvo. Você deverá colocar a caneta dentro da garrafa pet primeiro com a mão direita e depois com a mão esquerda.

**Boa atividade e não esqueça de mandar seu vídeo.**

**Abraços**

**Do professor Marlon**

