



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina  
Professor: Marlon Igor Botelho Spindola  
Turma: 1º ANO  
Aluno(a):

Planejamento para a semana de 8 a 12 de fevereiro

Habilidades: (EF35EF07)

Nesta semana a nossa atividade será o circuito motor:

➤ Começaremos pelos exercícios mais leves, depois passaremos pelos exercícios medianos e depois pelos exercícios mais complexos.

1. Circuito motor leve: zigue zague, equilíbrio na corda (barbante).



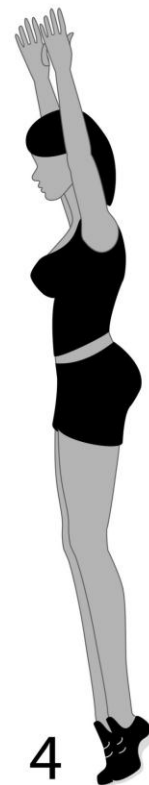
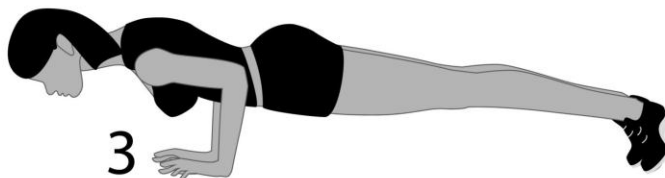
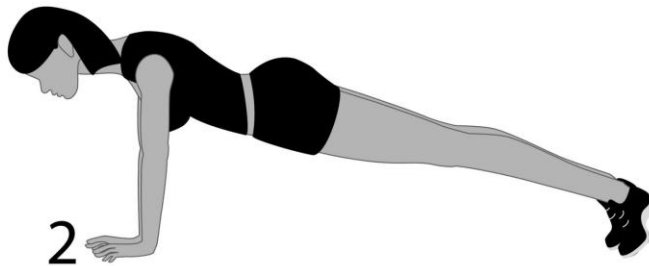
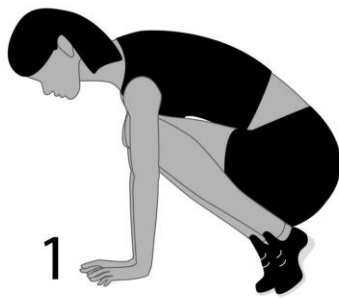
2. Circuito motor mediano: zigue zague, equilíbrio na corda pular cone ou (garrafa pet).



3. Circuito motor complexos zigue zague, equilíbrio, pular corda, zigue zague de costas polichinelo e **burpe**.



## Burpees



**Observação:** utilizar a criatividade e adaptar usando o material que tiver em casa.