

## PLANO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AULAS DO DIA 02/11 A 16/11

PROFESSORA: **DANIELA TINELI**

1º ANO **PROFESSORA JUCIANA**

### ATIVIDADE 01

ATIVIDADE: CORRIDA NA ESCADA

DESENVOLVIMENTO: EM QUALQUER ESCADA FAZER AS SEGUINTE ATIVIDADES:

- SUBIR E DESCER 3x
- SUBIR COM OS DOIS PÉS JUNTOS (SALTITANDO)
- SUBIR DE LADO
- COM UM PÉ SÓ.

### ATIVIDADE 02

ATIVIDADE: AGACHAMENTO

DESENVOLVIMENTO: AINDA NA ESCADA SENTAR NO DEGRAU E LEVANTAR 8 VEZES.

### ATIVIDADE 03

ATIVIDADE: FLEXÃO

DESENVOLVIMENTO: EM UMA ESCADA FAZER MOVIMENTOS DE FLEXÃO . FAZER 3x  
DESCANSAR 10 SEGUNDOS E REPETIR MAIS DUAS

