##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, 16 de JULHO.

##### Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Turma: 5º ano.

##### Área do conhecimento: Educação Física | Professor: Leandro

EDUCAÇÃO FÍSICA – DESFAFIOS

1. Hoje vamos ter desafios com uma garrafinha e um cabo de vassoura. Começando com o cabo de vassoura, vamos alongar e no final realizar um desafio!

[https://www.youtube.com/watch?v=vr3wd2s2au4](https://www.youtube.com/watch?v=vR3wd2S2Au4)



1. Lembra da última aula de equilíbrio? Você vai precisar bastante dela agora. Vamos tentar com a garrafinha esses 8 desafios. Lembre-se que você pode sempre melhorar, basta treinar e treinar.

<https://www.youtube.com/watch?v=29hgNvfO0bY>