##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, 11 de Setembro.

##### Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Educação Física – WORKOUT

1. VAMOS NOS EXERCITAR BASTANTE HOJE! PEGUE AGUA E UMA TOALHA PORQUE SERÁ UMA ATIVIDADE COM MUITO MOVIMENTO. VOCÊ PODE ESCOLHER 1 VÍDEO, MAS SE CONSEGUIR FAÇA OS DOIS!

QUANDO APARECER “REST” DESCANSE – CASO VOCÊ TENHA UMA FANTASIA PODE USAR!

<https://www.youtube.com/watch?v=Q9pB8I_vqCw>



<https://www.youtube.com/watch?v=enI5HT_4sbM>

