##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Primavera, 2020. Londrina, 07 de Outubro.

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

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

Educação Física – PORTUGAL 2

1. OLÁ PESSOAL! E AÍ GOSTARAM DO SOTAQUE PORTUGUÊS? HOJE TEMOS ATIVIDADES DIFERENTES E UMAS BEM ENGRAÇADAS (4:10). ADAPTAÇÕES PODEM SER FEITAS MAS BUSQUEM FAZER TODAS (MOLA=PREGADOR DE ROUPA; PLUSH=BICHINHO DE PELÚCIA)

1º- 3 ALMOFADAS E UMA MÚSICA QUE VOCÊ GOSTE (PRANCHA DORSAL, VELA, PRANCHA FRONTAL)

 2º CAMINHO SALTOS E DESLOCAMENTOS VARIADOS

3ºCIRCUITO GINASTICO (**ATENÇÃO: O EXERCÍCIO DO SOFÁ** **SÓ PODERÁ SER FEITO NA COMPANHIA DE UM ADULTO.**

4º FINALIZAÇÃO.

<https://www.youtube.com/watch?v=pBstIa6eRQA>



