##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

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

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

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

Educação Física – PORTUGAL 2

1. Olá pessoal! E aí gostaram do sotaque português? Hoje teremos atividades diferentes e algumas bem engraçadas (4:10). Adaptações podem ser feitas, mas busque 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;

**3º:** circuito ginástico (atenção: o exercício do sofá não é para ser feito, ao menos que seus pais estiverem acompanhando de perto);

**4º:** finalização.

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



