##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Primavera, 2020. Londrina, 08 de Outubro.

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

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

Educação Física – PORTUGAL 2

1. OLÁ PESSOAL! E AI GOSTARAM DO SOTAQUE PORTUGUÊS? HOJE TEMOS ATIVIDADES DIFERENTES E UMAS 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 SOMENTE PODERÁ SER FEITO SE TIVER UM ADULTO ACOMPANHANDO).

**4º** FINALIZAÇÃO.

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



