##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Primavera, 2020. Londrina, 09 de dezembro.

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

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

Educação Física – Lutas 6

1. Olá pessoal! Hoje vamos continuar com o Taekwondo fazendo exercícios relacionados a um dos conteúdos estruturantes da Educação Física - Lutas. Lembre-se de fazer as devidas adaptações e respeitar o seu corpo e seus limites físicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=ooq5DG47kNw> Taekwondo - Chutes de Faixa Branca 10º Gub



**Busque fazer 5 movimentos/tentativas de cada chute.**

1. Se você tem o local e a possibilidade de correr ou pedalar para fazer a parte aeróbica da aula: 5-10 minutos de corrida ritmo leve-moderado.
2. Se você gostou e quer saber mais acesse e estude o PDF Pelos Caminhos do Taekwondo <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2008_unicentro_edfis_md_joao_carlos_marcon.pdf>