##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Outono, 2020. Londrina, 09 de Abril.

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

##### Área do conhecimento: Educação Física | Professor(a): Leandro

Educação Física - Ginástica

1. Assista e interaja com o vídeo guiado de ginastica japonesa PARTE II:

<https://www.youtube.com/watch?v=xwta--o3ETQ> (2 pessoas Parte II)

1. Faça um exercício aeróbico de sua escolha por 5 -15 min ininterruptos.
2. Prepare-se para os desafios online através do Hangouts com a turma, libere espaço, consiga apoiar a câmera e animação! Faça seu melhor. ( prancha, 90º na parede, abdominal, flexão de braço, aviãozinho...)
3. Escreva um parágrafo relatando como foi.
4. Faça sua auto avaliação:

D.P.O:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Estarei online no horário da aula através do: [leandro.ieijf2@gmail.com](mailto:leandro.ieijf2@gmail.com), você pode entrar em contato através do e-mail ou Hangouts para tirar qualquer dúvida.

6 ANO: QUINTA AS 9:40

7 ANO: QUINTA AS 8:50

8 ANO: TERÇA AS 8:00

9 ANO: QUARTA AS 8:50