

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)

- 2) Faça um exercício aeróbico de sua escolha por 5 -15 min ininterruptos.
- 3) 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...)
- 4) Escreva um parágrafo relatando como foi.
- 5) 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