##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Outono, 2020. Londrina, 12 de Maio.

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

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

EDUCAÇÃO FÍSICA – CARATÊ

1. Assista ao vídeo e interaja da melhor forma que você conseguir a base de defesa do Caratê:

<https://www.youtube.com/watch?v=gwDaZ1_jW38&list=PLFOFV5ooa8-kDF_6ZzCHamSeg1_-vdqOZ&index=3>



1. Vamos para algo mais dinâmico (3 desafios), você vai precisar de um cabo de vassoura. CUIDADO COM VOCÊ MESMO E COM PESSOAS E OBJETOS AONDE VOCÊ ESTIVER!!!

1 <https://www.youtube.com/watch?v=QAqpqJ1d10c>

2 <https://www.youtube.com/watch?v=sEug4sQOTJ4>

3 <https://www.youtube.com/watch?v=HA17HxHOHwA>



1. Vamos elevar nosso batimento cardíaco com- 1X Combat Fitness :

<https://www.youtube.com/watch?v=5Yr2N2KK4Jg>



1. Encerrando o Caratê, se você puder fazer esse exercício com mais uma pessoa será melhor: <https://www.youtube.com/watch?v=8MPuxXY66vE>



1. Alongue por 5 minutos.
2. Escreva seu **relato** com muita atenção e **detalhamento**, e D.P.O diretamente no Moodle. (Texto online)



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