

Instituto de Educação Infantil e Juvenil

Outono, 2020. Londrina, 14 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=PLFOFV50oa8-kDF\\_6ZzCHamSeg1\\_-vdqOZ&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=gwDaZ1_jW38&list=PLFOFV50oa8-kDF_6ZzCHamSeg1_-vdqOZ&index=3)



- 2) 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=QAqpgJ1d10c>

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

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



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

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

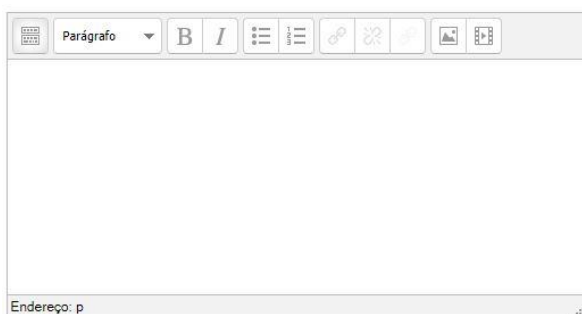


4) Encerrando o Caratê, se você puder fazer esse exercício com mais uma pessoa será melhor: <https://www.youtube.com/watch?v=8MPuxXY66vE>



5) Alongue por 5 minutos.

6) 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](mailto:leandro.ieijf2@gmail.com), você pode entrar em contato através do e-mail ou Hangouts para tirar qualquer dúvida.