##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, 02 de Julho.

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

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

Educação Física – DANCE ALONG

1. BOM DIA! Hoje vamos fazer uma atividade breve e dinâmica. Se você conseguir chamar mais alguém para fazer junto será maravilhoso. A brincadeira é a MOVE AND FREEZE. Me conte se você conseguiu sem errar nenhuma parada.

<https://youtu.be/388Q44ReOWE?t=9>



2) Termine fazendo uma sessão de alongamento partindo da cabeça até os pés, segure cada posição por no mínimo 10 seg. Use todo seu conhecimento ou visite Tads passados se precisar.

**ATENÇÃO!!!** Estamos sempre tirando nosso corpo da zona de conforto com atividades que você não faria normalmente, mas pense e reflita sobre os benefícios e prevenção de lesões (entre outros) que estão acontecendo no seu corpo, por conta da sua **decisão** e **responsabilidade** de FAZER todos os exercícios e atividades propostas na aula de Ed. Física.

Com isso em mente faça seu RELATO E D.P.O e escreva diretamente no Texto Online do MOODLE!