##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Primavera, 2020. Londrina, 01 de Outubro.

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

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

Educação Física – CARDIO

1. Olá pessoal! Hoje vamos fazer uns exercícios cardiovasculares (O que isso significa? Pesquise e envie a resposta para mim).

Com Jumping Jax Gym (Você pode praticar o seu inglês ou colocar tradução automática, ou simplesmente seguir olhando), lembre-se da hidratação e respeitar o seu corpo em caso de dor extrema ou não comum a exercícios.

<https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY>



**2) Escreva um RELATO DETALHADO E D.P.O deverá sempre postado no MOODLE, e em caso de atraso, faça a proposta e poste uma cópia e relato por e-mail.**