##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Primavera, 2020. Londrina, \_\_\_ de Outubro.

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

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

Educação Física – CORRIDA 1

1. Olá pessoal! Hoje vamos fazer exercícios para corrida tanto para educar quanto para fortalecer.

<https://youtu.be/_oLwvuGcAGo?t=183> 5 EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO PARA TODO CORREDOR



2) Se você tem o local e a possibilidade de correr: 10 min de corrida ritmo leve-moderado.

3) Caso você não tenha espaço faça o “Skip” bem realizado por 10 min com breve pausas quando necessário.

<https://youtu.be/TIVQjia8Mrc?t=430> Como se Aquecer Antes da Corrida – Só o começo.



**-Qualquer dúvida mande no grupo do Hangouts (ou no privado** **leandro.ieijf2@gmail.com****)**

**- Escreva aqui (ou nos comentários no Classroom) seu relato da atividade com detalhes sua D.P.O.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_