

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

TUDO 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.ieif2@gmail.com](mailto:leandro.ieif2@gmail.com))

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

---

---

---

---