##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

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

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

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

Educação Física – Lutas 2

1. Olá pessoal! Hoje vamos avançar no boxe continuando a fazer exercícios relacionados a um dos conteúdos estruturantes da Educação Física -Lutas. Agora com um treino mais completo e dinâmico, lembre de fazer as devidas adaptações e respeitar o seu corpo e seus limites físicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=-31MtJih-Ts> Boxe - Treino completo para Iniciantes (tutorial boxe) 2020



2) Se você tem o local e a possibilidade de correr ou pedalar para fazer a parte aeróbica da aula: 5-10 min de corrida ritmo leve-moderado.

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

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

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