

Instituto de Educação Infantil e Juvenil

Primavera, 2020. Londrina, ____ de Novembro.

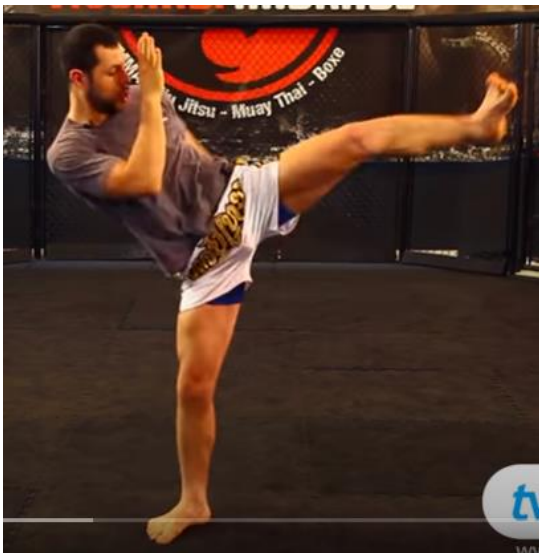
Nome: _____ Turma: _____

Área do conhecimento: Educação Física | Professor: Leandro

Educação Física – Lutas 3

- 1) Olá pessoal! Hoje vamos avançar no Muay Thai continuando a fazer exercícios relacionados a um dos conteúdos estruturantes da Educação Física - Lutas. Lembre de fazer as devidas adaptações e respeitar o seu corpo e seus limites físicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qx6-DkSjVGA> - <https://www.youtube.com/watch?v=65vyZJHVCEo>



- 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)

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