##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

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

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

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

Educação Física – Lutas 4

1. Olá pessoal! Hoje vamos avançar mais 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.

Entre no PDF (Imagem é só exemplo...tem mais no documento) a baixo e faça 2 vezes cada posição/golpe.

<https://kyokushinkaikan.com.br/wp-content/uploads/2014/10/Thai_Kickboxing-Kyokushinkaikan.pdf>



2) E ou assista e faça a sequência da aula abaixo.

 <https://www.youtube.com/watch?v=f-OqYyP_7qI> **Treino em casa #2 - Muaythai e Exercícios! (Atenção faça no máximo 20% das sugestões dadas no vídeo!!!!)**



2) Se você tem o local e a possibilidade de correr ou pedalar para fazer a parte aeróbica da aula: 5 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.**

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