

Instituto de Educação Infantil e Juvenil

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

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

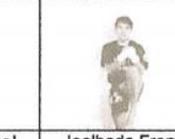
Área do conhecimento: Educação Física | Professor: Leandro

## 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>

				
Cotovelada	Cotovelada	Bloqueio ascendente	Bloqueio ascendente	Bloqueio de fora para dentro
				
Bloqueio de fora para dentro	Bloqueio descendente	Bloqueio descendente	Esquiva	Esquiva
				
Pêndulo	Pêndulo	Empunhadura	Joelhada Frontal	Joelhada Frontal

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

[https://www.youtube.com/watch?v=f-OqYyP\\_7qI](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.iejf2@gmail.com](mailto:leandro.iejf2@gmail.com))

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

---

---

---

---