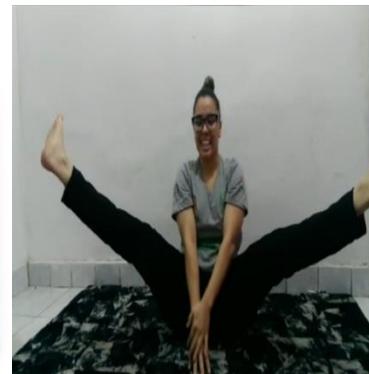


**NÚCLEO ESCOLA TOTAL:** CAIS MILTON TEXEIRA  
**ANOS:** 1º AO 9º ANO      **OFICINA:** CAPOEIRA  
**EDUCADOR:** LUIZ E KARINA  
**PERÍODO:** 14 / 09 /2020 A 25 / 09 /2020

### ALONGAMENTOS E MOVIMENTOS DE DEFESA E ESQUIVA



**ONDE REALIZAR** – EM ALGUM LUGAR DISPONÍVEL, PLANO E QUE SEJA SEGURO.

**OBJETIVO** – O **ALONGAMENTO** E OS **MOVIMENTOS DE DEFESA** MELHORAM A POSTURA, AUMENTAM A FLEXIBILIDADE, PERMITE MOVIMENTOS AMPLOS, AJUDAM NO RELAXAMENTO E ATIVAM A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.  
USEM A CRIATIVIDADE E UM BOM TREINO!!!