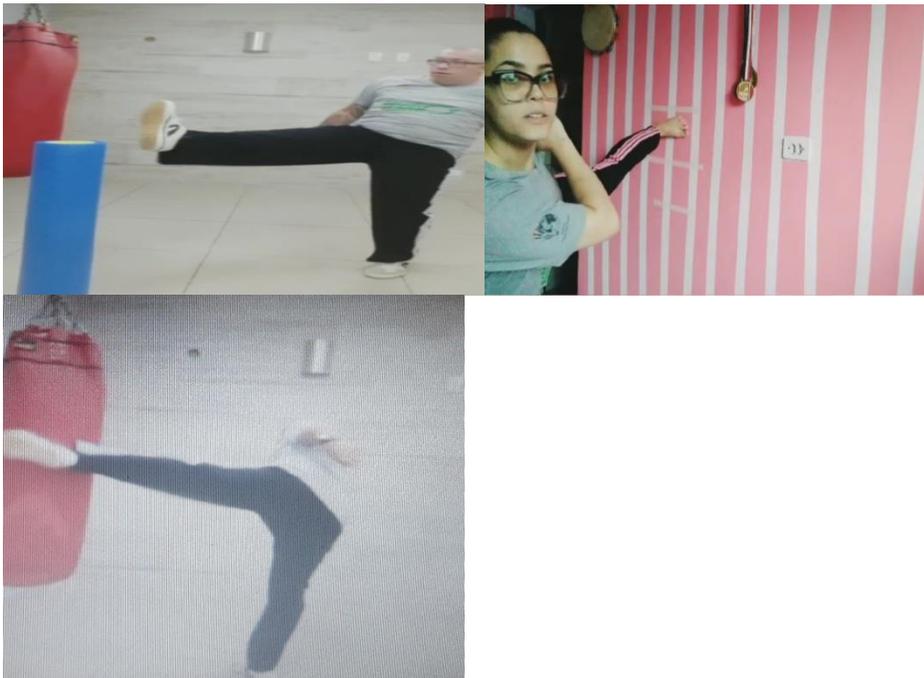


NÚCLEO ESCOLA TOTAL: CAIS MILTON TEXEIRA
ANOS: 1º AO 9º ANO **OFICINA:** CAPOEIRA
EDUCADOR: LUIZ E KARINA
PERÍODO: 28 / 09 /2020 A 09 / 10 /2020

MOVIMENTOS DE CHUTES FRONTAL E LATERAL NA CAPOEIRA



ONDE REALIZAR – EM ALGUM LUGAR DISPONÍVEL

OBJETIVO – OS MOVIMENTOS DE CHUTES FRONTAL E LATERAL COMO VEMOS NAS FOTOS ACIMA:

1º BENÇÃO, 2º CHAPA, 3º MARTELO, AJUDAM NA MELHORIA DA COORDENAÇÃO MOTORA DA CRIANÇA, MELHORA O EQUILÍBRIO E A FLEXIBILIDADE DO CORPO.

USEM A CRIATIVIDADE E UM BOM TREINO!