9ano - Educação Física Professora Ana Luiza Carrijo

**ATIVIDADE III**

No vídeo do CMSP do dia 9/07, o exercício que é você pra fazer, começa aos 33 minutos e 10 segundos e termina aos 33 minutos e 13 segundos. É só isso mesmo que o professor de boxe faz, 2 jab e um direto, uma vez e de um lado só ele faz.

O exercício que quero que você faça é o seguinte:

2 jab e um direto, fazer isso cinco vezes

Do outro lado a mesma coisa, 2 jab e um direto, fazer isso cinco vezes

\*Filmar e me enviar no PV