##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Outono, 2020. Londrina, 11 de Maio.

##### Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Turma: 5º ano.

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

EDUCAÇÃO FÍSICA – YOGA

1. Hoje vamos fazer uma atividade mais calma e concentrada, a yoga com muita consciência corporal e uma ótima respiração. Vamos contar com a ajuda de animais, pois eles que foram a inspiração para essas posturas.

<https://www.youtube.com/watch?v=LJDA60_EMOM>



Agora vamos fazer mais uma com - cósmic kids yoga, acompanhe fazendo tudo que ela fizer.

<https://www.youtube.com/watch?v=jSZvMHlw9vs&list=PL8snGkhBF7nikMrrBop099Fwq2Jvjx6tJ&index=5>

Se você gostou pode praticar todos os dias aqui estão outras aulas. (opcional) <https://www.youtube.com/watch?v=A-cPRTGU5XM&list=PLW4pJf3Sh4R54Isq0Fr8pqIn8wC7Ja_u9&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=rtC2qADkBuU>

1. Desenhe relatando como foi.
2. Tire uma foto da pose que você mais gostou e mande para sua professora.