##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Outono, 2020. Londrina, 27 de Maio.

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

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

Educação Física – Posturologia

1. Nesta semana vamos nos atentar a nossa postura e fazer exercícios para melhorá-la. Participem ativamente da aula e comece a modificar os seus hábitos. Para começar vamos assistir juntos ao vídeo debater com a professora sobre o que é falado.

<https://www.youtube.com/watch?v=X3KHeQEPVCQ>



1. Vá para um espaço que seja melhor para exercícios físicos. Assista e repita os exercícios propostos (salve esse vídeo e faça semanalmente):

<https://www.youtube.com/watch?v=_9Bd3NBbOmo>

Obs: Chame seus pais e irmãos para fazerem junto! Melhorando a cultura postural em família.