##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, de .

##### Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

EDUCAÇÃO FÍSICA – FAMÍLIA

1. HOJE VAMOS FAZER EXERCÍCIO EM FAMÍLIA (SE FOR POSSÍVEL)!

(**AVISO IMPORTANTE** NÃO IMPRIMA ESSE ARQUIVO - DOCUMENTO FEITO PARA ECONOMIA DE PAPEL – CASO QUEIRA COMPARTILHAR SEU PROGRESSO, FAÇA UM VÍDEO E ENVIE VIA WHATSAPP PARA A PROFESSORA – ATENCIOSAMENTE LEANDRO)

<https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo>



MUITO BOM CONSEGUIU CHEGAR AO FINAL. VAMOS FAZER UM MOMENTO DE CONCENTRAÇÃO E RELAXAMENTO. BOLINHA GRANDE AZUL INSPIRAÇÃO (ENCHER OS PULMÕES) BOLINHA PEQUENA EXPIRAÇÃO (SOLTAR O AR) E ALONGUE JUNTO COM O VÍDEO.

<https://www.youtube.com/watch?v=TXYHdRP8DsA>

