##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, 01 de Julho.

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

##### 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>

