##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, 09 de Julho

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

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

Educação Física – POSTURA -REVISÃO

1. PARA AQUECER VAMOS FAZER A SEQUENCIA DO RADIO TAISO.

<https://www.youtube.com/watch?v=GEI5LxkPi-4&t=23s>



1. VAMOS REVISAR SOBRE ESSE ASSUNTO TÃO IMPORTANTE. NOSSA POSTURA, ASSISTA O VÍDEO E MUITA ATENÇÃO QUANDO FALAR SOBRE OS ÍSQUIOS!!!

<https://youtu.be/X3KHeQEPVCQ?t=152>



1. SE TEM ALGUÉM NA SUA CASA QUE SENTE DOR NAS COSTAS CHAME ESSA PESSOA PARA PARTICIPAR JUNTO!

**MUITA ATENÇÃO SÃO 9 EXERCÍCIOS** E VOCÊ DEVE PARAR A CADA DEMOSTRAÇÃO E FICAR NA POSIÇÃO PELO **TEMPO** OU **REPETIÇÃO INDICADA**:

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

