##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, 10 de Julho.

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

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

Educação Física – POSTURA -REVISÃO

1. Para aquecer vamos fazer a sequência 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 demonstração e ficar na posição pelo tempo ou repetição indicada:

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

