##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, 25 de JULHO.

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

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

EDUCAÇÃO FÍSICA – YOGA

1. OLÁ! VAMOS INICIALMENTE ENTENDER A IMPORTANCIA E BENEFÍCIO DA YOGA, SE POSSÍVEL CHAME ALGUÉM PARA ASSISTIR JUNTO COM VOCÊ.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJ1r3MKPO7Y>



2) AGORA VAMOS PARA A PRÁTICA.

<https://www.youtube.com/watch?v=qWyTup6_52Q>



\*\*\*Atenção esse material não necessita ser impresso\*\*\*