##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, 26 de agosto.

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

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

EDUCAÇÃO FÍSICA – YOGA

1. Olá! Vamos inicialmente entender a importância e benefício da yoga. Se possível chame alguém para assistir junto com você.

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



1. Agora vamos para a prática.

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



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