##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, 02 de setembro.

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

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

Educação Física – POSTURA - REVISÃO

1. Assista ao recado do professor Leandro.

<https://drive.google.com/file/d/1TL50R3XQnP0xX90sZcplgsB0H10MO4CC/view?usp=sharing>



1. Para aquecer vamos fazer a sequência do Radio Taiso.

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



1. Vamos estudar mais sobre nossa postura, assista o vídeo com muita atenção!!!

<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>

