##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

##### Inverno, 2020. Londrina, 04 de Setembro.

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

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

Educação Física – POSTURA - PILATES

1. VAMOS CONHECER UMA NOVA MODALIDADE DENTRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA O PILATES. ASSISTA AO VÍDEO, DE PREFERÊNCIA COM ALGUÉM MAIS VELHO E NAS ATIVIDADES:

- BEXIGA, CAMINHADA DO LEÃO, PASSA BOLA, PÉ COM PÉ E ROLAR COMO BOLINHA) E **PAUSE O VÍDEO** CHAME ALGUÉM PARA FAZER JUNTO COM VOCÊ E SE EXERCITE COM DIVERSÃO.

OBS: VOCÊ VAI PRECISAR DE UMA **BEXIGA** (OU ALGO QUE DÊ PARA ASSOPRAR)

<https://www.youtube.com/watch?v=9JNbAvcuLtQ>



