##### Instituto de Educação Infantil e Juvenil

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

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

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

Educação Física – Foco - Yoga App

1. Bom dia! Vamos à prática de Yoga. Caso você tenha acesso a um celular ou tablet, busque na App Store:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.downdogapp&hl=por>

Escolha seu nível (Iniciante); tipo de música; o estilo de Yoga (sugiro -Prática Completa), escolha entre Flexibilidade e Força, 20 minutos. Faça *login* com sua conta Google e começar.

Siga as instruções cuidadosamente e tenha uma ótima sessão com esse fantástico App de Yoga.

1. Caso você não tenha acesso, siga a sessão da Pri Leite.

<https://www.youtube.com/watch?v=wQjYX7zAQqU>

