

Instituto de Educação Infantil e Juvenil

Outono, 2020. Londrina, 28 de Maio.

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

Área do conhecimento: Educação Física | Professor: Leandro

## Educação Física – Posturologia

**ATENÇÃO: A TAREFA FINAL É DIFERENTE HOJE!!!**

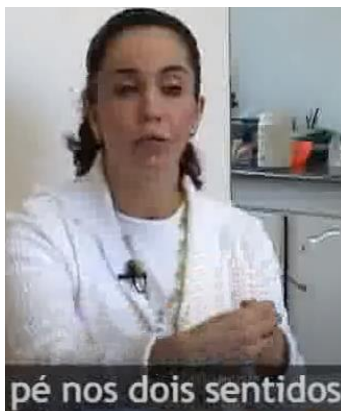
- 1) Vamos nos atentar novamente a nossa postura e fazer exercícios para melhorá-la. Participem ativamente desses vídeos e comece a modificar os seus hábitos.

[https://youtu.be/8Bp\\_Ury-PA4](https://youtu.be/8Bp_Ury-PA4)



- 2) Agora que você já corrigiu sua posição de estudo diário, deixando de sobrecarregar suas estruturas ósseas, muscular, articular e o sistema circulatório, podemos continuar a cuidar do nosso corpo como um todo e hoje vamos partir das pernas e pés.

<https://youtu.be/RQnWtMKy8uQ?t=7>



3) Vá para um espaço que seja melhor para exercícios físicos. Assista e repita os exercícios propostos dos dois vídeos:

<https://youtu.be/K5-si94fYmc>



<https://youtu.be/w18WagKfUTw>



4) Para finalizar pegue um bloco de notas (para deixar na cabeceira da cama para amanhã) e anote cada exercício para ser feito na cama antes de levantar, se preferir pode ir e praticar.

<https://youtu.be/UyVh7qldqXA>



5) Pense sobre sua postura desde bem cedo na vida até agora, pense um pouco mais à frente de como você quer ficar. Agora dessas duas aulas que tivemos sobre posturologia, mais a prática de Rasio Taiso diária. **Escreva no texto online do MOODLE dois** exercícios que você

mais gostou e se adaptou, e porque você acha importante colocar na sua rotina. Coloque sua D.P.O logo em seguida.

- Caso você precise de mais opções tente essas outras sugestões.

<https://youtu.be/UNouaCILbHQ> = COMO CORRIGIR A POSTURA EM CASA.

<https://youtu.be/k7BhL96I-jA> = Yoga para ACORDAR e INICIAR O DIA BEM.

<https://youtu.be/6QwXIOmpQrc> = Alongamento em dupla.

Sempre bom lembrar = <https://www.youtube.com/watch?v=X3KHeQEPVCQ>

