

Instituto de Educação Infantil e Juvenil

Inverno, 2020. Londrina, de .

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

Área do conhecimento: Educação Física | Professor: Leandro

## Educação Física – POSTURA -REVISÃO

- 1) ASSISTA AO RECALDO DO PROFESSOR LEANDRO.

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

[aring](#)



- 2) PARA AQUECER VAMOS FAZER A SEQUENCIA DO RADIO TAISO.

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



- 3) VAMOS ESTUDAR MAIS SOBRE NOSSA POSTURA, ASSISTA O VÍDEO COM MUITA ATENÇÃO!!!

<https://youtu.be/X3KHeQEPVCQ?t=152>



4) 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 DEMOSTRAÇÃO E FICAR NA POSIÇÃO PELO **TEMPO** OU **REPETIÇÃO INDICADA**:

<https://www.youtube.com/watch?v=9Bd3NBbOmo>

