

Instituto de Educação Infantil e Juvenil  
Inverno, 2020. Londrina, 08 de Setembro.

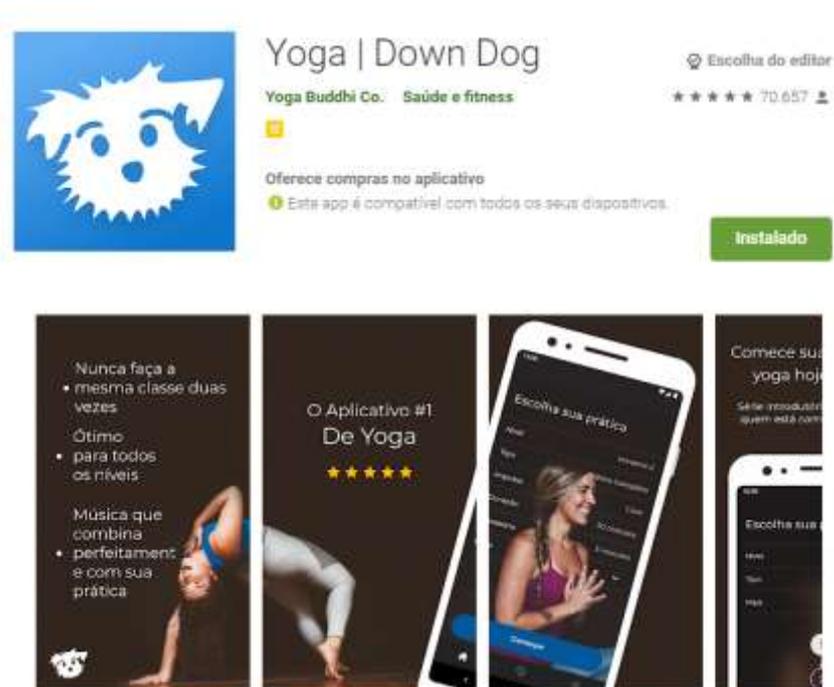
Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Área do conhecimento: Educação Física | Professor: Leandro

## Educação Física – Foco - Yoga App

1) Bom dia! Vamos a 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 min, login com sua conta Google e começar. Siga as instruções cuidadosamente e tenha uma ótima sessão com esse fantástico App de Yoga.

2) Após a sessão descreva suas escolhas da configuração inicial no Texto Online do Moodle junto com seu relato detalhado da atividade e a D.P.O.

3) Caso você não tenha acesso siga a sessão da Pri Leite.

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



**4) Escreva um RELATO DETALHADO E D.P.O deverá sempre postado no MOODLE, e em caso de atraso, faça a proposta e poste uma cópia e relato por e-mail.**