

**NÚCLEO ESCOLA TOTAL:** CAIS MILTON TEXEIRA

**ANOS:** 1º AO 9º ANO      **OFICINA:** SAÚDE E BEM ESTAR

**EDUCADOR:** MEREIDE SILVA

**PERÍODO:** 28/09/2020 A 09/10/2020

## EXERCÍCIOS DE POSTURA – PEDRA, PAPEL, TESOURA



**Pedra** - Mantendo a postura dobrando os joelhos e os braços na posição de pedra



**Papel** - Com a sua postura reta, levantando os braços na posição do papel



**Tesoura** - Deixando os braços e as pernas esticados, mantendo a postura com a coluna reta na posição da tesoura.



**Pedra** - Sentado dobre os joelhos na altura do peito e com seus braços abrace as pernas.



**Papel** – Com a posição sentada estique as pernas e eleve os braços para cima na posição do papel.



**Tesoura** – Na posição sentada alongue os braços e as pernas na posição da tesoura.