

UME Colégio Santista

Turmas: 2º ANOS

Professora de Educação Física: Verônica A. de Almeida

Período: 22/06/20 a 26/06/20



Atividade: Meditação e Alongamento

A Meditação é a Ginástica de conscientização corporal. “(...) reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. É fundamental no início de todas as atividades para promover e melhorar a concentração, a autodisciplina, o autocontrole e o autoconhecimento. As crianças devem sentar num tapete ou almofada com as pernas cruzadas em posição de lótus, corrigir a postura da coluna, colocar as mãos nos joelhos e respirar calma e profundamente por 2 minutos. Em seguida, executar movimentos de alongamento como na foto anexa. Registro: Enviar fotos ou vídeos e se possível desenhar.





PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME Colégio Santista

