



### ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

**UME: UME Prof.<sup>a</sup> Maria Carmelita Proost Villaça**

**ANO: T1, T2, T3 e T4 COMPONENTE CURRICULAR:**

**PROFESSOR (ES): Telma Gomes Alvares do Espirito Santo.**

**PERÍODO DE 01/02/2021 a 05/02/2021**

Data	Atividade
01/02	Vídeo de apresentação da professora aos alunos; com exercício de respiração profunda (prática de Mindfulness).
02/02	Vídeo mostrando as dependências da escola. Convidar os alunos para gravar um vídeo apresentando-se: falando um pouco de si e da sua rotina diária.
03/02	Vídeo de prática de Mindfulness para Iniciantes; exercícios de respiração consciente e meditação guiada.



**Prefeitura de Santos**  
**Secretaria de Educação**



04/02	Podcast (1) - Spotify " Relaxamento para acalmar a sua mente e deixa-lo mais tranquilo".
05/02	Podcast (2) - Spotify " Visualização criativa". Respiração consciente e meditação guiada. Viagem mental e relaxamento rápido.