

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: COLÉGIO SANTISTA**

**ANO: 4º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES**

**PERÍODO DE 02/03/2021 a 15/03/2021**



**ATIVIDADE 3 - MEDITAÇÃO**

A MEDITAÇÃO 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-SE NUM TAPETE OU ALMOFADA COM AS PERNAS CRUZADAS EM POSIÇÃO DE LÓTUS (JÁ FALAMOS DESSA POSIÇÃO EM OUTRAS AULAS), CORRIGIR A POSTURA DA COLUNA, COLOCAR AS MÃOS NOS JOELHOS E RESPIRAR CALMA E PROFUNDAMENTE POR 2 MINUTOS.



**ESCUTE O ÁUDIO E RELAXE EM FAMÍLIA, VOCÊS VERÃO QUE PAZ RECEBEMOS....**

<https://youtu.be/uKg20mDj1AY>

**ENVIE FOTO OU VÍDEO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS**

#### ATIVIDADE 4 – YOGA PARA CRIANÇAS

AS GINÁSTICAS 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.



ASSITA AO VÍDEO E DIVIRTA-SE EM FAMÍLIA

<https://youtu.be/5RfWgMJ6dcw>

ENVIE FOTO OU VÍDEO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS