

PROPOSTA DE ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

YOGA PARA CRIANÇAS

A palavra Yoga significa **união de corpo e mente**.

Alguns benefícios da prática são: *melhora da postura, aumento da flexibilidade, da consciência corporal e da concentração.*

➤ O desafio de hoje é fazer (*cada um do seu jeito*) as posições da yoga, imitando os objetos e os animais.

Você consegue?

Quantas posições será que você conseguirá?

Tire foto ou filme você fazendo quantas posições quiser ou conseguir.

Depois mande para nós! Estamos curiosos e esperando!

POSTURAS DE YOGA PARA CRIANÇAS



ÁRVORE



MONTANHA



CACHORRO



AVIÃO



TATU



PINÇA



LOTO



ESQUILO



BARCO



VELA



ARCO



ARADO



PONTE



LEÃO



RELAXADO



GUERREIRO

RESPIRAÇÃO COM O PEIXINHO

Essa atividade é simples, mas muito significativa para este momento de isolamento social.

O objetivo é **acalmar, diminuir a ansiedade ou a agitação causada pelo stress.**

➤ A criança vai inspirar (puxar o ar) quando o peixinho subir e expirar (soltar o ar) quando o peixinho descer.

Clique no link a baixo para assistir ao vídeo e respirar com o peixinho.



https://youtu.be/xo0FqkM_g4A-

