

UME WALDERY DE ALMEIDA

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: ENS. FUND. I

PROFESSORES: FERNANDA DE FREITAS E LETÍCIA PEREIRA

PERÍODO DE: 01 A 17 DE SETEMBRO

### YOGA INFANTIL

A palavra Yoga vem de "yuj" que, em sânscrito, significa "unir" e "integrar". Portanto, **Yoga é União** e abrange muito mais do que exercícios e posturas físicas. Essa prática é um conjunto de conhecimentos que surgiu há mais de 5 mil anos, na Índia, tendo como base filosófica grandes princípios universais da evolução humana, observâncias e disciplinas pessoais, meditação e práticas de Asanas (posturas físicas) e Pranayamas (exercícios respiratórios). "Ainda que muitos digam que é a união entre corpo, mente e espírito, **é acima de tudo a união com a consciência universal**".

Por tudo isso, a prática de Yoga traz inúmeros benefícios para adultos e crianças, possibilitando uma maior conexão consigo mesmo e trabalhando, entre outras coisas, a ansiedade, flexibilidade, força e equilíbrio.

### Vamos praticar?

- Procure um lugar tranquilo, se achar melhor coloque uma música calma.
- Permaneça em cada postura por 30 segundos.
- Não esqueça de respirar lentamente (inspirando pelo nariz e expirando pela boca).



- 1- Qual movimento da yoga você mais gostou de executar?
- 2- Qual movimento da yoga você achou mais difícil de executar?
- 3- Pinte os esportes que se relacionam com a prática de Yoga



4- Ligue:



**TATU**



**AVIÃO**



**LEÃO**



**VELA**