

# ATIVIDADE 14 - EDUCAÇÃO FÍSICA - 01 A 17/09

## MATERNAL II, JARDIM E PRÉ

### YOGA

A YOGA SURTIU HÁ MAIS DE 5 MIL ANOS, NA ÍNDIA. É UMA PRÁTICA QUE UNE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO, POSTURAS, MOVIMENTOS FÍSICOS E MEDITAÇÃO.

A YOGA PROPORCIONA DIVERSOS BENEFÍCIOS PARA AS CRIANÇAS, ENTRE ELAS: MAIOR CONCENTRAÇÃO, AUTOCONTROLE, DOMÍNIO CORPORAL, DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA, AUXÍLIO NA MANUTENÇÃO DA CALMA, HUMOR, ANSIEDADE E CONTROLE DAS EMOÇÕES.

COLOQUE UMA MÚSICA RELAXANTE E FAÇA CADA MOVIMENTO COM MUITA CALMA, DEVAGAR E RESPIRANDO BEM LENTAMENTE. CONTE ATÉ 10 EM CADA POSIÇÃO E REPITA A SEQUÊNCIA DUAS VEZES.

### SEQUÊNCIA 01



Fontes: [www.criandocomapego.com](http://www.criandocomapego.com) e [www.unimed.coop.br](http://www.unimed.coop.br)

**NÃO ESQUEÇAM  
DE ENVIAR UMA FOTO!**



**DIVIRTAM-SE!**

PROFESSORA PRISCILA PEDROSO  
UME GEN. CLÓVIS BANDEIRA BRASIL