

ATIVIDADE 10 - EDUCAÇÃO FÍSICA - 17 A 28/08

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 ELES: 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



SEQUÊNCIA 02



Fontes: www.criandocomapego.com e www.unimed.coop.br

PROFESSORA PRISCILA PEDROSO
UME GEN. CLÓVIS BANDEIRA BRASIL