



ESCOLA MUNICIPAL “_____”

ALUNO (A) _____ 1º ANO _____
(Nome completo) SEMANA DE 05/04 A 09/04/2021

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

YOGA É UMA CIÊNCIA ANTIGA QUE POSSUI MAIS DE 5 MIL ANOS E QUE TEM POR OBJETIVO UNIR O CORPO, MENTE E ESPÍRITO FAZENDO COM QUE AS PESSOAS POSSAM SE RECONECTAR COM SUA VERDADEIRA ESSÊNCIA.

PARA PRATICAR PRECISAMOS DE SILENCIO, CONCENTRAÇÃO E MUITO EQUILÍBRIO.



Fonte: <https://images.app.goo.gl/8d2CQSev6pXoK2n96> . Acesso: 05.04.21

1 – ESCOLHA 5 POSIÇÕES DE YOGA ACIMA E REALIZE-AS CONTANDO, PAUSADAMENTE, ATÉ 10.

2 - ASSISTA O VÍDEO PARA REALIZAR A BRINCADEIRA CHAMADA ESTÁTUA DE YOGA. ACESSO O LINK: <https://youtu.be/EatTL7SGVho>

* Você poderá enviar as fotos dos movimentos no grupo de WhatsApp da sua sala.