PREFEITURA MUNICIPAL DE ELIAS FAUSTO/SP
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA MUNICIPAL "_____"

ALUNO (A)_____**5°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 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 silêncio, concentração e muito equilíbrio.

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

1 – Escolha 5 posições de **yoga,** da imagem acima, e as realize contando, pausadamente, até 10 para cada uma.

2 - Assista o vídeo para realizar a brincadeira chamada estátua de yoga.
Acesse o link: https://youtu.be/EatTL7SGVho

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