

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR**  
**11ª SEMANA: 01/06/2020 à 04/06/2020**

<b>Professor: Pablo Dutra de Castro</b>	<b>Componente curricular: Ed. Física</b>
<b>Nível de ensino: 1º anos</b>	

**HABILIDADES:**

- Conhecer um pouco sobre o Yoga;
- Vivenciar atividade física;
- Experimentar e fruir o Yoga de forma lúdica.

**ROTINA DE ESTUDOS:**

**Tarefa da Semana**

 **VAMOS DAR CONTINUIDADE NO CONTEÚDO DE YOGA DA SEMANA PASSADA:**

- **OS PAIS/RESPONSÁVEIS DEVERÃO LER NOVAMENTE COM O ALUNO SOBRE O YOGA E LOGO DEPOIS, VIVENCIAR/PRATICAR;**
- **O ALUNO DEVERÁ FAZER UM LINDO DESENHO SOBRE ESTA ATIVIDADE (YOGA);**
- **O ALUNO DEVERÁ TIRAR UMA LINDA FOTO AO LADO DOS PAIS/RESPONSÁVEIS FAZENDO UMA LINDA POSE DE YOGA... DIVIRTAM-SE!!**

**TAREFAS**

- **Realizar cada uma destas imagens por 20 segundos;**
- **Cada posição requer um nível de flexibilidade, então comece devagar, vá progredindo conforme os dias forem passando;**
- **Estas atividades vocês devem convidar todos que estão em sua casa para realizarem juntos;**
- **Coloque uma música calma.**

**Respire profundamente... Concentre-se...  
Aproveite este momento!!**

## Yoga

**YOGA É UMA FILOSOFIA DE VIDA QUE TEM SUA ORIGEM NA ÍNDIA.**

**SIGNIFICA CONTROLAR, UNIR, POIS ENCADEIA CORPO, MENTE E EMOÇÕES.**

**YOGA TRABALHA AS EMOÇÕES, AJUDA AS PESSOAS A AGIR DE ACORDO COM SEUS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS, ALÉM DE TRAZER UM PROFUNDO RELAXAMENTO, CONCENTRAÇÃO, TRANQÜILIDADE MENTAL, FORTALECIMENTO DO CORPO FÍSICO E O DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE.**

### Posições de Yoga



**→ Tire uma foto bonita (fazendo uma pose de Yoga) e envie para seu professor!!**  
[pablo.castro@lasalle.org.br](mailto:pablo.castro@lasalle.org.br)

**!! Saudades... Saudades !!**

