

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

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 2º anos	

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

!! Saudades... Saudades !!

