

ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
10º SEMANA: 25/05/2020 à 28/05/2020

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 1º 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

- **OS PAIS/RESPONSÁVEIS DEVERÃO LER JUNTAMENTE COM O ALUNO SOBRE O YOGA E LOGO DEPOIS, VIVENCIAR. DIVIRTAM-SE!!**

MOMENTO SAÚDE...



FORA SEDENTARISMO!!

- **REALIZAR CADA UMA DESTAS IMAGENS POR 20 / 30 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!!

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, TRANQUILIDADE MENTAL, FORTALECIMENTO DO CORPO FÍSICO E O DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE.

POSIÇÕES DE YOGA



Convide sua família... Pratique!!



ACESSAR O SITE:

<https://prileiteyoga.com.br/>

AValiação:

- Os alunos terão suas devolutivas avaliativas das tarefas domiciliares, no retorno das aulas presenciais;
- A presença será contabilizada com a entrega das tarefas domiciliares.