

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

<b>Professor: Pablo Dutra de Castro</b>	<b>Componente curricular: Ed. Física</b>
<b>Nível de ensino: 2º 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**

- **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.