

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 1º ANO

ATIVIDADE 1

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O ALUNO PODERÁ ESCREVER NO CADERNO O TÍTULO DA ATIVIDADE E A DATA.

GINÁSTICA - YOGA

A PRÁTICA DO YOGA PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES E TODA FAMÍLIA.

ESTA É UMA PRÁTICA QUE PODE CONTRIBUIR PARA O AUTOCONTROLE DO ESTRESSE CAUSADO POR ESTE MOMENTO DE PANDEMIA, PROPICIAR RELAXAMENTO, ALONGAMENTOS PARA ATIVIDADES DIÁRIAS, AUTOCONHECIMENTO CORPORAL, ENTRE TANTOS OUTROS BENS QUE CONTRIBUEM PARA UMA VIDA SAUDAVÉL.

VAMOS CONHECER E APRENDER ALGUNS MOVIMENTOS DE YOGA DE FORMA LÚDICA!

LINK DE YOGA INFANTIL - **IMITANDO OS ANIMAIS!**

https://www.youtube.com/watch?v=LJDA60_EMOM

