

## EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: \_\_\_\_\_ 3º 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](https://www.youtube.com/watch?v=LJDA60_EMOM)

