

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 5º 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 saudável.

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

