



E.M.E.F. "RAUL DE OLIVEIRA FAGUNDES"

NOME: _____ Nº _____

EDUCAÇÃO FÍSICA PROFESSOR: ANTONIO H. GUERATO JUNIOR

SEMANA DE 29/06 A 03/07 DE 2020.

EDUCAÇÃO FÍSICA

TEMA: GINÁSTICA ALTERNATIVA – IOGA

A YOGA SURTIU NA ÍNDIA HÁ MAIS DE 5000 ANOS. A PRÁTICA TEM COMO PRINCIPAL OBJETIVO HARMONIZAR O CORPO E A MENTE. MUITAS DAS POSIÇÕES ESTÃO LIGADAS AOS MOVIMENTOS DOS ANIMAIS.

VAMOS TENTAR REPRODUZIR AS POSIÇÕES ABAIXO E AS DO VÍDEO?

DISPONÍVEL EM: <https://www.youtube.com/watch?v=zvZiDxX-h48>

DEPOIS ESCOLHA UMA POSIÇÃO E ENVIE UMA FOTO NO GRUPO PARA QUE POSSAMOS SOCIALIZAR.

**POSTURAS DE
YOGA PARA CRIANÇAS**

 ÁRVORE	 MONTANHA	 CACHORRO	 AVIÃO
 TATU	 PINÇA	 LOTO	 ESQUILO
 BARCO	 VELA	 ARCO	 ARADO
 PONTE	 LEÃO	 RELAXADO	 GUERREIRO

www.materialeseducativos.net
www.criandocomapego.com