

Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago



Olá! Tudo bem?
E se a nossa atividade anterior foi energética, hoje vai ser mais calma.
O que achas do Yoga?

Yoga

Aposto que vocês já estão a pensar que Yoga é uma seca, mas acreditem em mim, a aula de hoje vai ser bastante divertida e calma. O yoga não é só aquelas imagens que vemos na televisão de pessoas sentadas e a fazer posições esquisitas, nada disso.

Yoga é conhecer o nosso corpo, é estarmos ligados a ele, sentir os nossos braços, cara, pés, sentir calma e estar relaxados. Podes fazer esta atividade assim que acabar um dia de #EstudoEmCasa, é só uma dica. 😊

Materiais Necessários:

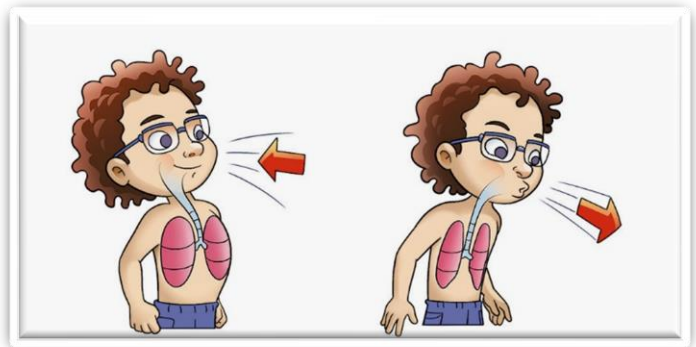
- Roupas desportivas ou confortáveis;
- Um lugar confortável (sofá, chão com um tapete ou colchão);
- Computador ou telemóvel;
- Água para ficares hidratado.

1º Passo:

Vamos sentar numa posição confortável.

Fecha os olhos e inspira pelo nariz e expira pela boca.

Faz comigo: inspiramos pelo nariz, aguentamos o ar e expulsamos pela boca.



2º Passo:

Agora que já fizeste este exercício de respiração, é altura de arranjares um espaço confortável e que tenhas espaço à tua volta.

Por exemplo: Eu faço no chão da minha sala com um colchão para não ficar a doer o rabosque.

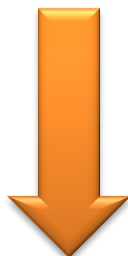
3º Passo:

Vamos começar a praticar Yoga?

Com a **ajuda de adulto**, vão até ao Youtube e copiam os links que eu irei deixar.

Serão 2 exercícios muito fáceis, **pede aos adultos para fazerem contigo**.

Links dos 2 vídeos de yoga



[Links dos vídeos de yoga, copiar e colar no Youtube:](#)

Vídeo 1:

Nome do Vídeo: Yoga com animais para crianças

Link do Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=5RfWgMJ6dcw>

Vídeo 2:

Nome do vídeo: Saudação ao sol e Yoga com animais

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

Estiveste muito bem 😊 afinal fazer yoga até é divertido.

4º Passo

Para acabar, vamos sentar numa posição confortável.

Fecha os olhos e inspira pelo nariz e expira pela boca.

Faz comigo: inspiramos pelo nariz,
aguentamos o ar e expulsamos pela boca.



Espero que tenhas gostado desta atividade de motricidade 😊

Até á próxima aula!

Objetivos da atividade:

Ajuda a libertar energia;

Desenvolve a sua parte mental, emocional e espiritual;

Ajuda a encontrar o equilíbrio;

Aprende a desenvolver a capacidade de parar, sentir e observar e descobre um espaço entre a ação e reação onde encontra a possibilidade de escolha.

Atividade elaborada por: Fernando Aldeano.