

Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago



Olá! Tudo bem?

Yoga II

Olá, hoje vamos voltar a fazer uma atividade que fizemos no início da #AECemCasa, tenho a certeza que gostaste, vamos fazer novamente YOGA 😊

Materiais Necessários:

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

Passo 1:

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.



Passo 2:

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.

Passo 3:

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

Vídeo 1:

Nome do Vídeo: Aula De Yoga Para Crianças || Bom Dia Yoga || Exercícios Para Crianças Posturas || Meditação

Link do Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=53s4XKSrfZA>

Vídeo 2:

Nome do vídeo: Yoga Para Crianças || Posturas || Meditação || Respiração Relaxamento ||

Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=A-cPRTGU5XM>

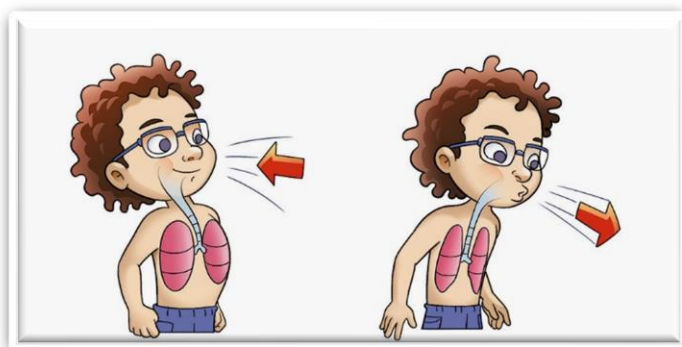
Estiveste muito bem 😊

Passo 4

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.