

ESCOLA MUNICIPAL TIA MARIINHA

Nome do aluno:

Semana 4

Professor: Liliane

Data: 24/03/2021

Turma:

JARDIM-I

Campos de Experiência: Corpo, Gestos e Movimentos.

EDUCAÇÃO FÍSICA

YOGA INFANTIL

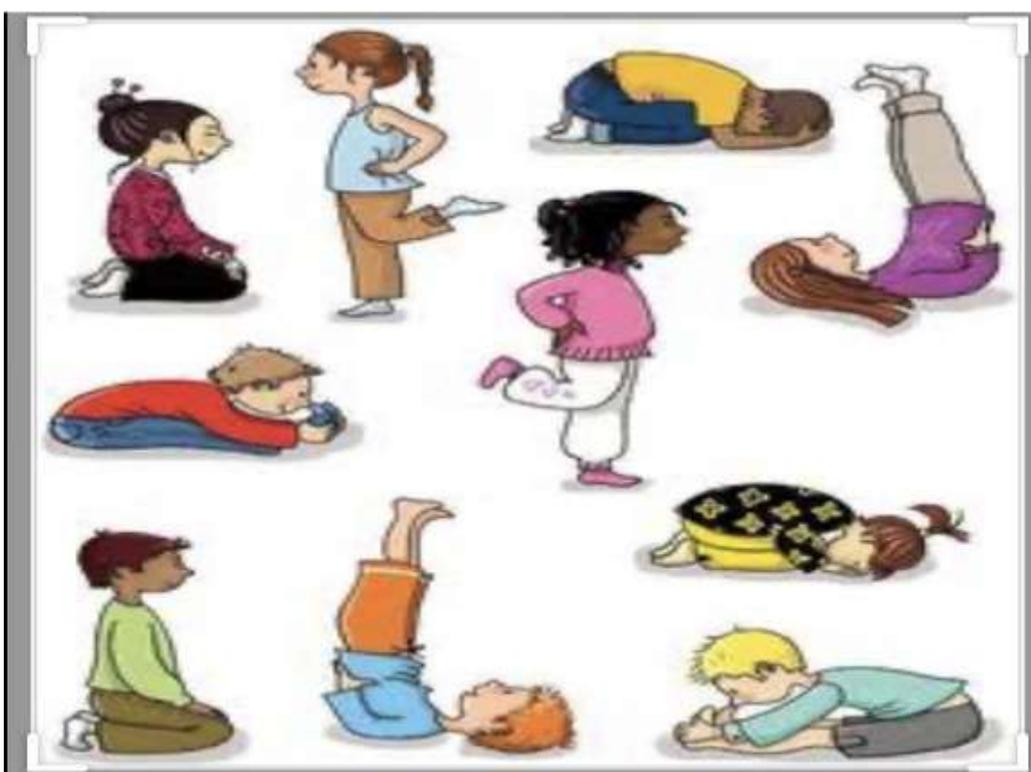
A PRÁTICA DA YOGA PARA CRIANÇA, TRABALHA VÁRIAS POSTURAS QUE INCLUI A FORÇA, A FLEXIBILIDADE, COORDENAÇÃO MOTORA, RESPIRAÇÃO, CONCENTRAÇÃO, AJUDANDO O FORTALECIMENTO DOS OSSOS E MÚSCULOS AUXILIANDO NO CRESCIMENTO DAS CRIANÇAS.

TEM COMO MAIOR OBJETIVO AJUDAR A CUIDAR DA MENTE E RELAXAR O CORPO, FAZENDO COM QUE A CRIANÇA CONTROLE SUAS EMOÇÕES E TENHA UMA VIDA MAIS HARMONIOSA E EQUILIBRADA.



DESENVOLVIMENTO: PARA REALIZARMOS OS MOVIMENTOS DA YOGA, VAMOS ESCOLHER UM LOCAL TRANQUILO QUE TENHA COLCHONETE, TATAME OU ATÉ MESMO NO TAPETE DA SALA DE CASA. PODEMOS TAMBÉM COLOCAR UMA MÚSICA SUAVE DE RELAXAMENTO.

ESCOLHA QUAIS E QUANTAS POSTURAS QUISER FAZER!!



POSTURA DA VELA: DEITAR DE COSTAS NO CHÃO, PERNAS JUNTAS E ESTENDIDAS. LEVANTAR AS PERNAS EM SEGUIDA O QUADRIL, COTOVELOS APOIADOS NO CHÃO, ESTENDER AS PERNAS BEM PARA CIMA COM OS PÉS JUNTOS.

POSTURA DO CACHORRINHO: A CRIANÇA SE POSICIONA COM OS QUADRS LEVANTADOS E CABEÇA BAIXA.

POSTURA DA BORBOLETA: A CRIANÇA PRECISA FICAR SENTADA COM A SOLA DOS PÉS JUNTOS;

POSTURA DO BARCO: A CRIANÇA PEGA NOS PÉS E MÃOS DOS OUTROS COMPANHEIROS DA AULA DE YOGA;

POSTURA DA TARTARUGA: A CRIANÇA PRECISA FICAR SENTADA, COM AS PERNAS ESTENDIDAS E AS MÃOS AGARRADAS AOS PÉS.

POSTURA DA ÁRVORE: NESSA POSTURA A CRIANÇA DEVE IMAGINAR QUE É UMA ÁRVORE, E POR ISSO PRECISA FICAR COM A POSTURA ERETA E IMAGINAR SUAS RAÍZES FINCADAS NO SOLO; DEPOIS, DEVE DESLOCAR A SOLA DE UM DOS PÉS PARA A PARTE INTERNA DA PERNA CONTRÁRIA E MANTÊ-LA ALI PELO TEMPO QUE CONSEGUIR. LEVANTAR OS BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA E MANTER ESTABILIZADO.

POSTURA DA COBRA: A CRIANÇA SE DEITA COM BARRIGA PARA BAIXO, E COM A AJUDA DAS MÃOS, CONSEGUE LEVANTAR O TRONCO SUPERIOR;

POSTURA DO GUERREIRO: A CRIANÇA POSICIONA UMA PERNA PARA FRENTE E A FLEXIONA, E MANTÉM A OUTRA ESTICADA. ALÉM DISSO, PRECISA LEVANTAR OS BRAÇOS.

POSTURA DE SAUDAÇÃO AO SOL: ESSA É UMA DAS POSTURAS MAIS SIMPLES. A POSTURA É REALIZADA QUANDO A CRIANÇA POSICIONA AS PERNAS EM PARALELO COM A PONTA DOS PÉS.

NO FINAL DA BRINCADEIRA, ESCOLHA UMA POSTURA QUE MAIS GOSTOU E TIRE UMA LINDA FOTO.

E-MAIL: lilianedfisica2@gmail.com

WHATS: (11) 973413356

EQUIPE MARINHA