

EDUCAÇÃO FÍSICA

Vamos iniciar mais uma atividade de educação física. Nesta semana trabalharemos uma atividade de relaxamento: a YOGA

Yoga ou ioga, significa controlar, unir. É um termo de origem sânscrita, uma língua presente na Índia, em especial na religião hinduísta. Yoga é um conceito é uma filosofia, que trabalha o corpo e a mente, através de disciplinas tradicionais de quem a pratica.

A yoga é feita através de técnicas de respiração, meditação e posturas e por isso, ela trabalha as emoções – auxilia a pessoa a agir conforme seus pensamentos e sentimentos, assim como proporciona relaxamento profundo, concentração, fortalecimento físico, tranquilidade mental e ainda desenvolve a flexibilidade.

De forma geral, a yoga pode ser utilizada como prática de relaxamento, alongamento e concentração com inúmeros benefícios, tanto para o corpo como para a mente.

ATIVIDADE:

- ✚ Convide toda a família para fazer....
- ✚ Para iniciar devemos criar um ambiente de tranquilidade, quem sabe uma música tranquila ou uma conversa.
- ✚ Realizar ao menos 5 posições da yoga conforme a imagem abaixo - ficar 30 segundos na mesma posição - o aluno a manter os olhos fechados, respirar bem fundo, isso irá diminuir os batimentos cardíacos, relaxando o praticante.

