|  |  |
| --- | --- |
|  | **Escola Municipal de Educação Básica Augustinho Marcon.**  **Catanduvas, novembro de 2020.**  **Diretora: Tatiana Bittencourt Menegat.**  **Assessora Técnica Pedagógica: Maristela Apª. Borella Baraúna.**  **Assessora Técnica Administrativa: Margarete Petter Dutra.**  **Professor: Wlademir Vieira dos Santos.**  **Aula: Teatro e dança.**  **Aluno(a):** |

**YOGA PARA CRIANÇAS**

**Tempo Indeterminado**

**Objetivo:** Desenvolvimento psicomotor e coordenação motora equilíbrio relaxamento mental. Esta atividade auxilia na diminuição da ansiedade, nervosismo falta de concentração, ansiedade e problemas de relacionamento.

**Descrição:** **As crianças deverão alongar utilizando as figuras do quadro abaixo.**

Estenda o tapete no chão, ligue a música instrumental de sua preferência. Faça um ciclo de dez respirações profundas e calmamente faça a reprodução das figuras.

**Material Necessário:**

Um tapete pequeno e música instrumental



**Sugestão de música para atividade.**

<https://www.youtube.com/watch?v=R7ChMy3qROI>