|  |  |
| --- | --- |
| ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES: 2010 | ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES.  DIRETORA: IVÂNIA NORA.  ASSESSORA PEDAGÓGICA: SIMONE ANDRÉA CARL.  ASSESSORA TÉCNICA ADM.: TANIA N. DE ÁVILA.  PROFESSOR: Wlademir José Maciel Vieira  DISCIPLINA: Arte, teatro e dança  CATANDUVAS – SC  ANO 2020 - TURMA |

**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 a baixo. Estenda o tapete no chão ligue a música instrumental de sua preferencia. 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