

## **SUGESTÃO DE ATIVIDADE PARA A QUARENTENA 4**

Indicado para 7<sup>os</sup> anos e 2<sup>as</sup> séries

### **Movimente o corpo e relaxe**

Olá!

Como estão?

A proposta de atividade para essa semana tem objetivo de mobilizar a sua relação com o seu corpo.

Como você está se sentindo após tantos dias de isolamento social? Seu corpo dói? Está sem energia para se movimentar? Tem se movimentado muito com as tarefas domésticas? Tem praticado jogos ou atividades esportivas? Compartilhe um pouco do que você tem feito.

Além disso, vou propor uma experiência corporal. Te convido a pesquisar primeiro na internet, no Youtube, um programa de aulas de yoga, se quiser, pode lançar na busca "aula de yoga", "yoga para adolescentes", "yoga matinal", ou "yoga para iniciantes".

Realize uma aula de 30 min durante 2 dias numa semana. Durante a semana, observe como você se sentiu. Se tinha dores, melhorou com a yoga? Te ajudou a relaxar? Você conseguiu realizar os exercícios?

Compartilhe comigo essa experiência contando sobre os sinais que você percebeu em seu corpo. Convide alguém para praticar com você.

Envie sua resposta às questões compartilhando comigo por e-mail: [mariliaefcodap@gmail.com](mailto:mariliaefcodap@gmail.com).

E vamos marcar um encontro pelo Sigaa, no Chat da Turma, dia 26/05 às 15h para compartilharmos essa experiência.

Tenham boas práticas!

Continuemos em casa! Com saúde!

Abraço,

Professora Marília