

Yoga , Equilíbrio e Concentração nas aulas de Educação Física

Nesta semana, a professora de Educação Física do Ensino Fundamental trouxe a todas as turmas uma atividade lúdica que trabalhou com as crianças postura, equilíbrio, concentração, respiração e foco.

Foram utilizados cubos com as posições de Yoga, e cada criança individualmente jogava o dado, lia a posição indicada em voz alta, e todos alunos realizavam a mesma “postura”. Esta atividade fortaleceu a autonomia, incentivou a leitura, a autoestima e autoconfiança das crianças.

A turminha se divertiu ao inventar nomes diferentes para as “poses” e ao fantasiar sobre os cenários em que as mesmas poderiam ter ocorrido.

