



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

## MOTRICIDADE 1º2ºanos

Na próxima sexta, dia 15 de Maio, celebra-se o Dia da Família. Pensámos desafiar-te e à tua família, para veres este vídeo. Se, no final, quiseres responder às questões, estás à vontade, mas o mais importante é mesmo a diversão e o desporto em família!

O desafio hoje é uma experiência nova, que mistura yoga com animais. Curioso(a)? Então vai ao Youtube e copia o link em baixo. Prepara uma esteira ou faz os exercícios num tapete confortável ☺ Um, dois, três...preparados?

[www.youtube.com/watch?v=v9ZjLTsy5\\_E](http://www.youtube.com/watch?v=v9ZjLTsy5_E)

**Tira fotos, faz vídeos teus, sozinho ou com a família, e envia para o(a) teu(tua) professor(a), amigos e membros da família que já não vês há algum tempo!**

### E para ti?...

É melhor competir ou ganhar? \_\_\_\_\_

O que é cooperar? \_\_\_\_\_

Qual foi a postura que, para ti, foi mais fácil?

E qual foi a mais difícil?

A postura mais divertida foi \_\_\_\_\_

**BOM DIA DA FAMÍLIA!**