



DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSOR JOAO
BAPTISTA DE BRITO

Alongamento, relaxamento e meditação!

Diretoria de Ensino - Região Osasco
02/06/2023

DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSOR JOAO BAPTISTA DE BRITO

Diretor(a): Rita Marina Lapenta Janzanti

Nome do Projeto/Ação/Evento: Alongamento, relaxamento e meditação!

Objetivo do Projeto/Ação/Evento: Incentivar e permitir que o estudante se perceba, conheça os movimentos do corpo e consiga ter aquietação da mente.

Descrição do Projeto/Ação/Evento: Incentivar que os estudantes sintam a importância dos movimentos físicos e principalmente o caminho do ar dentro do seu corpo, motivando assim a respiração correta e tranquila levando ao alongamento, portanto, consciente de todo o movimento, percebendo o quanto é importante o aquietar da mente para prestarmos atenção no nosso corpo, em movimento ou não. Posteriormente, trazer o momento de relaxamento e de entrega a meditação guiada e orientada pela professora, assegurando que todos pudessem estar bem e tranquilos.

Data de realização: 02/06/2023

Público Alvo: Estudantes dos 6ºs anos A, B e C

Equipe Organizadora: Professora Rosana - Projeto de Vida

Quantidades de Participantes: 90

Impacto nos Resultados Educacionais da Escola: Que os estudantes percebam a importância do parar para prestar atenção nas coisas simples, bem como na respiração e nos movimentos do corpo, buscando estar bem consigo mesmo.

Parcerias Envolvidas:

Fotos







Arquivo recebido em: 25/09/2023 13:15:00