****

**Desafio Nº 7 – - #Flechinha em modo ZEN**

**Atividade:**

**1ª Parte -** **Aquecimento geral:** mobilização articular e muscular, cantando uma cantiga ao sol.

**2ª Parte -** É contada a História do Pedro, do caranguejo “Verdusquinho” e do golfinho “Tobias”, recorrendo a imagens e cantilenas, onde executa várias posições de Ioga:

- Posição do Caranguejo, com deslocamento;

- Posição de baloiço, movimentos de ondulação do mar;

- Posição de remar no barco;

- Posição de mergulho do golfinho;

- Movimento de ondulação do mar, com os membros superiores e com o tronco.

- Movimento do caranguejo no mar, enrolar para trás (cambalhota para trás) e subir até à posição de mesa.

**3ª Parte -** É contada a História do Pedro regressando a casa. Exercícios de retorno à calma, através de alongamento, ao som de cantilenas:

- Sentado no chão de pernas afastadas, segura na ponta do pé e levanta-a estendida, perna direita, pernas esquerda e ambas.

- Deitar no chão, relaxando todo o corpo e inspirar e expirar pausadamente.

- Espreguiçar, alongando todo o corpo, pensando em coisas positivas.

- Tapa-se com o lençol, ficando confortável e inspirar e expirar pausadamente.

- Saudação de Despedida.

- Namaste.

**Material:**

- colchão

- Lençol

- Equipamento desportivo e água.