****

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

**Atividade:**

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

**2ª Parte -** É contada a história da Cegonha Asitas, a rã Rita e o Bicho da Conta Tomás, recorrendo a imagens e cantilenas, onde executa várias posições de Ioga:

- Posição do Cegonha.

- Posição de Cegonha a voar, movimentos de ondulação das asas;

- Posição da Montanha grande e da Montanha pequena;

- Posição de Moinho com vento;

- Posição de abraço à Cegonha;

- Multisaltos da Rã Rita;

- Posição de Flor de Lótus;

- Posição de Baloiço, deslocamento para trás e para a frente.

- Posição de Rocha.

**3ª Parte -** É contada a História da Cegonha regressando ao seu ninho. Exercícios de retorno à calma, através de alongamentos:

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

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

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

- Sentar em posição de Flor de Lótus;

- Saudação de Despedida;

- Namaste.

**Material:**

- colchão

- Lençol

- Equipamento desportivo e água.