

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: FLORESTAN FERNANDES

ANO: 6º ANO AO 9º ANO.

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

PROFESSOR(ES): JULIANA LEÃO E LETÍCIA BARCELLOS

DIA: Atividade a ser desenvolvida na semana de: 16/10/2021 a 31/10/2021.

ASSUNTO A SER ESTUDADO: GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: Você conhece ou já praticou alguma ginástica de conscientização corporal? As ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência à posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental. Exemplos dessas práticas: Yoga, Método Pilates e Tai chi chuan. Alguns dos benefícios destas práticas: aumenta o nível de conscientização postural e coordenação motora, e tais benefícios proporcionam alívio de dores crônicas e previnem lesões.



ATIVIDADE 1: Ler o texto acima.

ATIVIDADE 2 - Responda:

1- O que são ginásticas de conscientização corporal?

a)As ginásticas que reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, trabalhando a conscientização de exercícios respiratórios, para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo.

b)As ginásticas que reúnem práticas que empregam movimentos rápidos e ligeiros, trabalhando a agilidade, explosão e força.

c)São ginásticas de competição dos jogos olímpicos.

d)São Ginásticas que empregam força e flexibilidade, trabalhando com pesos e diversos aparelhos como esteiras ergométricas e cadeira extensora.

2- Quais são os benefícios das Ginásticas de Conscientização Corporal?

3- Cite os exemplos de práticas de Ginásticas de Conscientização Corporal.

ATIVIDADE PARA NOTA: sim

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: Sim. Os alunos deverão enviar a atividade através do email da professora de sua turma.

Professora Juliana: prof.julianaleao@gmail.com

Professora Letícia: prof.leticia Barcellos@gmail.com