

## UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR  
EJA - 3º TRIMESTRE

PROFESSORA: Paola Amorim. DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PERÍODO DE: 03/11/2021 a 19/11/2021

NOME: \_\_\_\_\_ Sala: \_\_\_\_\_

TEMA: GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL.

Ei vocês!



Você conhece ou já praticou alguma ginástica de conscientização corporal?



DICA: ACESSE O LINK COM O VÍDEO :

<https://www.youtube.com/watch?v=kntCm7MZpYY&t=102s>

### GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

Vamos compreender o que significa 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.

## YOGA OU IOGA?



Yoga significa "unir", originária de uma língua da Índia. O Yoga surgiu na Índia e foi influenciada pelo budismo e pelo hinduísmo. Diante disso, essa prática tem como objetivo principal harmonizar o corpo e a mente. Praticar ioga é uma forma de fortalecer o corpo, tomar o controle da mente e estar mais em paz com o espírito.

Yoga é uma experiência pessoal, que tem o intuito de fazer corpo e mente dialogarem diretamente. Assim, o importante é que cada pessoa descubra o que o Yoga significa para si, através de sua vivência e constante prática. Para isso, as posturas de Yoga servem como veículos ao longo desta jornada, e não como fins.

A prática trabalha as emoções, trazendo um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

Existem diversos ramos do yoga, e cada uma delas possui diferentes formas para trabalhar com seus praticantes.

## MÉTODO PILATES E A SUA HISTÓRIA



“Pilates é um método de exercício físico que utiliza o peso do próprio corpo para sua execução.”

Portanto Pilates é um método baseado em exercícios de concentração, força e mobilidade, utilizando exercícios específicos.

O criador desse método foi Joseph Pilates, nascido em 1883 na Alemanha. O método foi desenvolvido na década de 1920, durante a primeira guerra mundial, baseado no conceito chamado de controlologia, e este conceito nada mais é do que o controle consciente de cada movimento executado pelo nosso corpo através de músculos, tendões, ligamentos e toda nossa estrutura.

Esta técnica apresenta uma grande quantidade de exercícios e suas variações, e o método pode ser executado por qualquer indivíduo.

“Pilates desenvolve um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente e eleva o espírito.”

Os repertórios de exercícios estão divididos em duas categorias distintas, sendo elas:

**MAT Pilates** - Exercícios executados no solo utilizando apenas o peso corporal.

A outra categoria envolve o uso dos equipamentos, onde a resistência está vinculada ao uso de molas e polias.

Dos 34 movimentos criados por Joseph Pilates no método original, deram origem a aproximadamente 500 variações com ou

sem aparelhos.

Os princípios fundamentais para a execução do método envolvem: controle, centralização, mente concentrada na execução do exercício, concentração, movimento fluido, precisão e a tão famosa respiração.

Segundo a Literatura a frequência ideal para praticar Pilates deve ser três vezes por semana, em aulas de uma hora cada.

Resumindo, o Pilates aumenta o nível de conscientização postural e coordenação motora, e tais benefícios proporcionam o alívio de dores crônicas e previnem lesões. Os benefícios do método Pilates só dependem da execução dos exercícios com fidelidade aos seus princípios.

### **Tai chi chuan**



O Tai chi chuan é uma arte de autodefesa criada na china que tem contribuído com inúmeros benefícios relacionados à saúde física e mental, o que melhora no controle de várias patologias que acometem os seres humanos na atualidade.

UMA DAS HISTÓRIA SOBRE O ORIGEM DO Tai chi chuan é que ele foi criado a partir da observação de 1 garça azul lutando contra 1 serpente. A história conta que os movimentos da garça eram sempre duros, porém a serpente podia se desviar e seguir à garça dessa maneira A serpente não perdeu a vida para garça tem -se aí uma das observações do Tai chi chuan: O duro é controlado pelo suave.

Na prática do Tai chi chuan, é feita com fluidez dos movimentos, joelhos flexionados e movimentos circulares que estimulam as articulações a se tornarem mais flexíveis e

fortes. Estimulando a respiração profunda e lenta o tempo todo, ajudando a diminuir a pressão arterial e a ansiedade.

A prática constante de tai chi chuan promovem inúmeros benefícios para o corpo e mente, e através da sua simplicidade e leveza de movimentos podem ser realizadas por todas as pessoas.

## **ROTEIRO DE PERGUNTAS**

### **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-Em qual país surgiu o Yoga?**

a) Rússia

b) Alemanha

c) Japão

d) Índia

### **3-Qual o nome do Criador do Método Pilates?**

a) Pelé

b) Joseph Pilates

- c) Gustavo Lima
- d) Gustavo Pilates

#### **4-Qual a história da origem do Tai chi chuan ?**

- a) É que foi criado a partir da observação de uma garça azul lutando contra uma serpente.
- b) É que foi criado a partir da observação de uma onça lutando contra um panda.
- c) É que foi criado a partir da observação de uma galinha lutando contra um panda
- d) É que foi criado a partir da observação de uma garça azul lutando contra um golfinho.

#### **5-São benefícios da Ginásticas de conscientização corporal.**

- a) aumenta o nível de conscientização postural e coordenação motora, e tais benefícios proporcionam alívio de dores crônicas e previnem lesões.
- b) diminui o nível de conscientização postural e coordenação motora, proporcionam o aumento de dores crônicas e lesões.
- c) aumenta o nível de conscientização postural e coordenação motora, causando lesões para seus praticantes por excesso de repetições dos movimentos.
- d) Não existem benefícios para essa prática, sendo indicada apenas para idosos e pessoas doentes.

