

## **UME CIDADE DE SANTOS**

**ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR**  
**9ºANO - 3ºTRIMESTRE**

**PROFESSORA: Paola Amorim. DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA.**

PERÍODO DE: 22/11/2021 a 10/12/2021

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

**TEMA: GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL PARTE II.**

**Ei vocês!**



**Você conhece ou já praticou Yoga? Sabe quais são os seus desafios? Que tal descobrir!**



**DICA:ACESSE O LINK COM O VÍDEO :**

**https: <https://www.youtube.com/watch?v=Z5w9t1mEgPg&t=330s>**

### **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.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília. 2017.

## YOGA



Yoga significa "unir". Essa é uma palavra sânscrita, originária de uma língua da Índia.

O Yoga surgiu na Índia há mais de 5.000 anos 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, como a raja-ioga, carma-ioga, jnana-ioga, bacti-ioga e hata-ioga, e cada uma delas possui diferentes formas para trabalhar com seus praticantes.

**Aqui estão alguns pontos importantes para você lembrar antes de iniciar:**

- 1- Faça os exercícios sobre um tapete, colchonete ou toalha para não ficar em contato direto com o chão;
- 2- Para facilitar os movimentos, use roupas leves ao fazer os exercícios, podendo também ficar descalço(a);
- 3- Quando fizer os exercícios de equilíbrio, apoie-se primeiro na perna direita e depois na esquerda, assim você estará fortalecendo as duas pernas, e não apenas uma;
- 4- Agora, o último ponto é o mais importante: não desista facilmente, mesmo que ache os exercícios difíceis. Lembre-se que qualquer sucesso exige prática e força de vontade.

## **7 posições de Yoga para iniciantes**

### **1. Dobra para frente**



Como fazer: com as pernas abertas e os joelhos levemente flexionados, abaixe todo o tronco em direção ao chão. Respire profundamente enquanto se mantém nessa posição por 15 segundos.

### **2. Balanceamento de mesa**



Como fazer: de quatro, levante o braço direito para frente e estique a perna esquerda para trás. Mantenha seus quadris e ombros nivelados. Depois, inverta a posição.

### 3. Prancha



Como fazer: como se fosse fazer flexões de braço, espalhe os dedos e mantenha as mãos na direção dos ombros. Empurre os calcanhares para trás, e estique as pernas.

### 4. Cobra



Como fazer: deite de barriga e coloque as mãos no chão ao lado do peito. Mantenha o peito dos pés, pernas, quadris e barriga ligados ao chão. Alongue as costas com cuidado.

### 5. Guerreiro I



Como fazer: de um passo para trás com o pé esquerdo. Aponte seus quadris para frente e dobre o joelho para frente. Levante os braços acima da cabeça e dirija o olhar para cima. Respire profundamente e, em seguida, repita o movimento para o outro lado.

### 6. Árvore



Como fazer: levante a perna esquerda e apoie a sola do pé na altura da coxa direita. Estique os braços na altura da cabeça, juntando as palmas das mãos, em Namastê. Respire profundamente algumas vezes.

## 7. Torção deitada



Essa posição restaura a força e flexibilidade dos músculos.

## ROTEIRO DE PERGUNTAS

### 1- Qual o objetivo das ginásticas de conscientização corporal?

- a) Reunir práticas que empregam movimentos suaves e lentos, com exercícios respiratórios, para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo.
- b) Reunir práticas que empregam movimentos rápidos e ligeiros, trabalhando a agilidade, explosão e força.
- c) Reunir práticas de competições dos jogos olímpicos.
- d) Reunir práticas que empregam força e flexibilidade, trabalhando com pesos e diversos aparelhos como esteiras

ergométricas e cadeira extensora.

**2- Yoga é uma experiência pessoal, que tem o intuito de fazer corpo e mente dialogarem diretamente. A prática trabalha também:**

a)Trabalha as emoções, trazendo tensão, grande fadiga, enfraquecimento do corpo físico.

b)Trabalha as emoções, trazendo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

c)Trabalha com pesos e equipamentos, trazendo tensão, grande fadiga, enfraquecimento do corpo físico.

d)Trabalha apenas o corpo físico, sem considerar a mente ou emoções.

**3- São pontos importantes a considerar antes da prática de Yoga:**

a)Fazer exercícios no chão, utilizar pesos e bolas e desistir se for difícil pra você.

b)Fazer exercícios no chão, utilizar pesos e bolas e não desistir facilmente.

c)Fazer exercícios sobre um tapete, utilizar pesos e bolas e desistir facilmente.

d)Fazer exercícios sobre um tapete, ou toalha, usar roupas leves e não desistir facilmente.

**4- Observe a imagem a seguir e assinale o nome correto da posição utilizada**



- a) Posição da Cobra.
- b) Posição do Guerreiro.
- c) Posição da árvore.
- d) Posição de prancha.

**5- A imagem tem o intuito de restaurar a força e flexibilidade dos músculos. Representa qual posição do Yoga?**



- a) Posição da cobra.
- b) Posição dobra para frente.
- c) Posição torção deitada.
- d) Posição da árvore.