

UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR
EJA - 3º TRIMESTRE

PROFESSORA: Paola Amorim. DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PERÍODO DE: 22/11/2021 a 10/12/2021

NOME: _____ Sala: _____

TEMA: GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL PARTE II.



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.

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.