

UME: Avelino da Paz Viera

Ano: 8º A, B, C e 9º A, B

Componente: EDUCAÇÃO FÍSICA

Professor: Filipe

Período: 22/06/2020 a 03/07/2020

Roteiro de estudo/atividade

Vamos ler o texto e refletir, respondendo as questões:

CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

É muito importante ter consciência do próprio corpo, só assim que podemos conhecer, entender e saber como ele funciona. O autoconhecimento do corpo é essencial para realizarmos qualquer atividade com segurança, seja exercícios físicos ou tarefas básicas do dia a dia, favorecendo a qualidade de vida e se prevenindo de lesões.

Para termos consciência corporal não é uma tarefa difícil, a única forma de conquistar esse conhecimento é colocando o seu corpo em movimento, porque nosso corpo não foi criado para ficar parado.

A ginástica de conscientização corporal proporciona inúmeros benefícios para a saúde em geral, ela se baseia em diferentes formas de como o corpo deve ser abordado e movimentado, através de movimentos lentos e suaves, prestando atenção na postura e no movimento respiratório na inspiração e expiração, evitando doenças e melhorando a postura.

A ioga e o pilates por serem práticas que requerem movimentos suaves, ajudam no trabalho para o desenvolvimento da consciência corporal, o autoconhecimento, a flexibilidade, a resistência e a respiração.

RESPONDA

1 - Porque ter consciência corporal é importante?

2 - De que forma podemos desenvolver a consciência corporal?

3 - Os movimentos executados nas práticas de exercícios físicos, para o desenvolvimento da conscientização corporal devem ser:

() suaves e lentos

() exercícios com saltos

() rápidos e bruscos

4- E você, diga, qual a atividade física que você gosta?

5- Em tempos, de pandemia e recomendável isolamento social, devido à COVID-19, como você tem feito para garantir essa atividade física? Mesmo em casa, existem algumas possibilidades. Quais?

Vamos nos movimentar!

Bom Estudo!
