

ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADES

UME COLÉGIO SANTISTA

4º ANO

COMPONENTE: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES

PERÍODO DE 26/10/2020 A 30/10/2020



Mantenha  
distância

OLÁ CRIANÇAS!

ESTA SEMANA FALAREMOS DA IOGA OU YOGA. UMA MISTURA DE EXERCÍCIO FÍSICO E MEDITAÇÃO.

An illustration of a woman in grey athletic wear performing a handstand on a large green ball. The background is yellow with green geometric shapes. A circular arrow icon is in the top left corner.

“Uma boa postura pode ser adquirida com sucesso somente quando todo o mecanismo do corpo está sob um controle perfeito. O caminho segue como uma coisa natural”  
- Joseph Pilates



O **ioga** ou **yoga**<sup>[1][2]</sup> (em sânscrito e páli: योग, IAST: *yoga*, IPA: [jo:gə]) é um conceito que se refere às tradicionais **disciplinas físicas** originárias da Índia.<sup>[3]</sup> A palavra está associada com as práticas **meditativas**<sup>[4][5]</sup> costuma ser associado tipicamente com a **hata-ioga** e suas **asanas** (posturas) ou como uma forma de exercício ☐.<sup>[6][7]</sup>



logue em postura de lótus praticando *pranayama*.

Os principais ramos da ioga incluem a **raja-ioga**, **carma-ioga**, **jnana-ioga**, **bacti-ioga**, **tantra ioga**, **tao yoga** e **hata-ioga**.<sup>[8][9][10]</sup> A **raja-ioga**, compilada nos **loga Sutas de Patanjali** e conhecida simplesmente como **ioga** no contexto da filosofia hinduísta, faz parte da tradição **Samkhya**.<sup>[11]</sup> Diversos outros **textos hindus** discutem aspectos da ioga, incluindo os **Vedas**, os **Upanixades**, o **Bagavadguitá**, o **Hatha Yoga Pradipika**, o **Shiva Samhita**, o **Mahabharata** e diversos **Tantras**.

A palavra **sânscrita yoga** tem diversos significados,<sup>[12]</sup> e deriva da **raiz yuj**, que significa "controlar", "jungir", "unir"<sup>[13]</sup> ou "concentração".<sup>[14]</sup> Algumas das traduções também incluem os significados de "juntando", "unindo", "união", "conjunção" e "meios".<sup>[15][16][17]</sup>

Um(a) praticante avançado(a) da ioga é chamado de **iogue**.

## Quais são os benefícios da yoga?

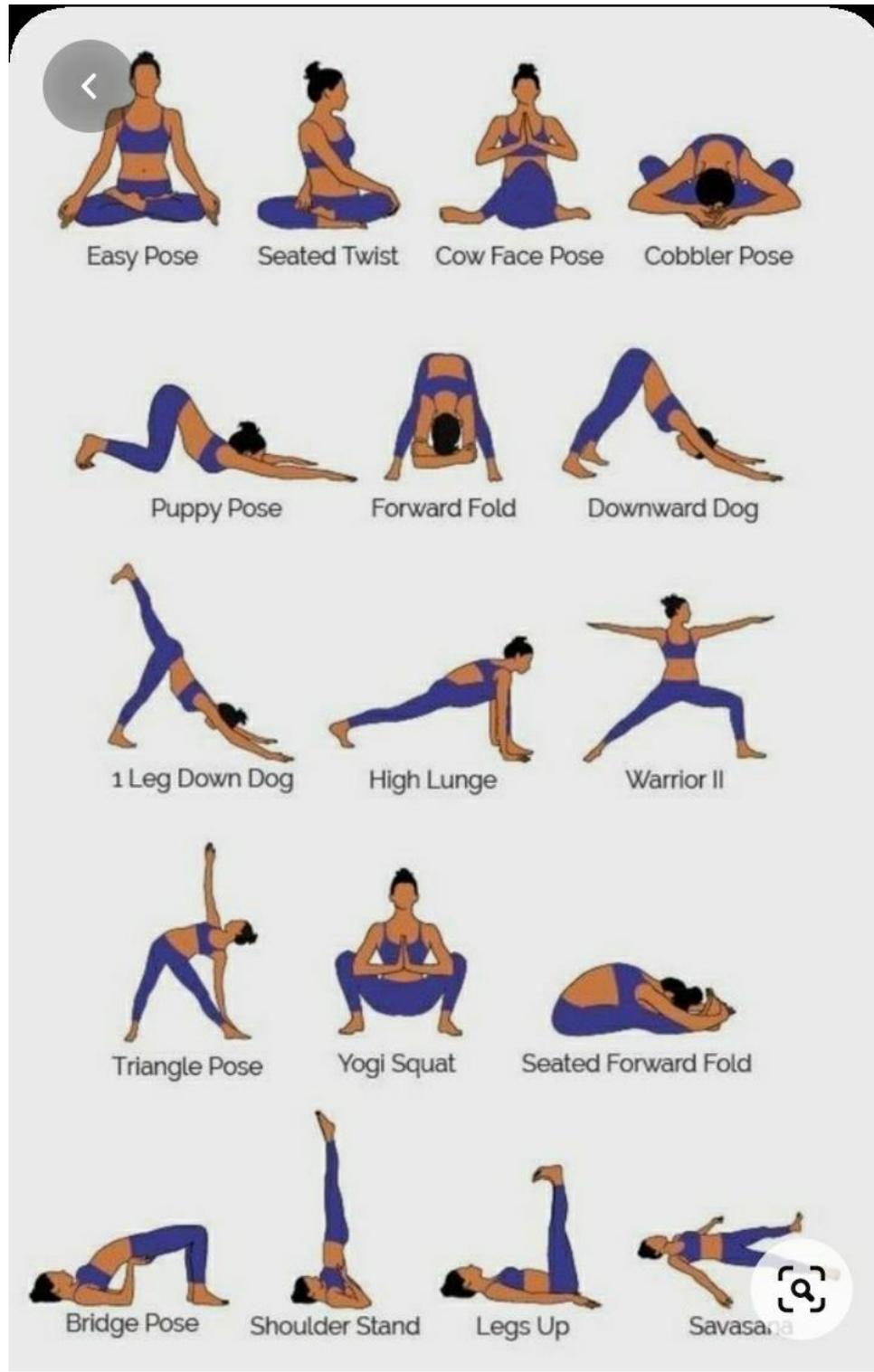
- Aumenta a flexibilidade. O aumento da flexibilidade é um dos mais importantes **benefícios** da **yoga**. ...
- Reduz o estresse. ...
- Ajuda no emagrecimento. ...
- Reduz a ansiedade. ...
- Alivia as dores no corpo. ...
- Melhora a saúde dos ossos. ...
- Controla os batimentos cardíacos. ...
- Ásana.

## Ásana

Essa técnica conta com posições físicas muito elaboradas para proporcionar força, flexibilidade articular e alongamento muscular. A princípio pode parecer apenas exercícios corporais, mas em uma análise mais profunda, provoca mudanças psicológicas, desenvolvendo a consciência corporal, alterando o comportamento e aumentando a força de vontade.



**POSIÇÕES AVANÇADAS :**



# 10 MINUTE CHAIR YOGA ROUTINE FOR *Good Posture + Stress Relief*

1



2



3



4



5



6



7



8



BASEANDO-SE NAS **POSIÇÕES INICIAIS**, OBSERVE E IMITE CADA POSIÇÃO, PERMANECENDO NELA POR 10 SEGUNDOS (CONTE DE 1 A 10 PAUSADAMENTE). PEÇA PARA ALGUÉM FOTOGRAFAR ALGUMAS DESSAS POSIÇÕES E ENVIE NO GRUPO PARA AVALIAÇÃO DA PROFESSORA.

AH....E BEBA MUITA ÁGUA....



**Fotos**  
**PFVR**



**Expectativas de aprendizagem:**

- Respeitar, valorizar e preservar a diversidade cultural brasileira
- Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança
- Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, escrita, oral, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo os de matriz indígena, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas
- Usufruir as práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer bem como ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
- (EF35EF01) ; (EF345EF02) ; (EF345EF03) ; (EF345EF04) ; (EF35EF08)
- Registro: fotos e/ou vídeos

**FONTE DE PESQUISA:**

WIKIPÉDIA

PINTEREST