

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2020
Unidade Escolar:		Ano: 9º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica.		
Habilidade:		
(GO-EF09EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, problematizando o treinamento excessivo, o uso de medicamentos e a influência da mídia.		

Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados para aprenderem um pouco mais. Hoje iremos aprender e vivenciar um pouco da ginástica . Bora lá?

Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/85075880437142618/> acesso: 18/08/2020.

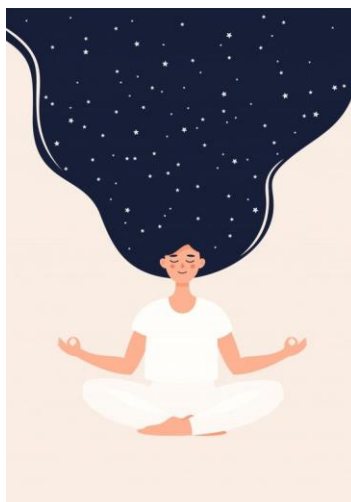
Ginástica

As ginásticas de conscientização corporal são práticas milenares e de origem oriental. Diferente das ginásticas para o condicionamento físico, nas ginásticas para conscientização corporal temos ênfase no relaxamento, na meditação e na automassagem. Visando o corpo e a mente como algo inseparável, esse tipo de ginástica tem como característica a busca pelo equilíbrio e, assim, seus enfoques se concentram principalmente no autoconhecimento das sensações/percepções corporais, permitindo identificar possíveis desequilíbrios, prevenindo doenças e na procura pelo bem-estar.

As ginásticas de conscientização corporal enfatizam o conhecimento do próprio corpo e do seu estado. Já as de condicionamento físico, como vimos e praticamos na última aula, estão mais focadas

na repetição mecânica de exercícios, sem uma proposta de reflexão sobre o que acontece com o corpo e os sentidos.

ATIVIDADE 1 - Meditação



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/3377768460527234/> acesso em: 21/09/2020.

Para essa atividade, precisaremos de um lugar calmo.

1º Passo: Sente-se em uma posição confortável, pode ser no chão, utilize um tapete. Em seguida faça um pacto de só se levantar depois de 10 minutos (use alarme);

2º Passo: Inspire e expire cinco vezes, feche os olhos e perceba como está seu corpo, como se fosse um scanner;

3º Passo: Cheque seu corpo inteiro com a mente e repare nas partes mais tensionadas. Não tente mudar esse quadro;

4º Passo: Agora Observe as partes relaxadas. Verifique como estão seus pensamentos, sem alterá-los.

5º Passo: Faça 10 respirações (1 - inspira, 2 - expira...) e recomece. Se pensamentos atrapalharem, volte a contagem;

6º Passo: Só pare e abra os olhos quando o despertador tocar, depois fique alguns segundos se observando.

ATIVIDADE 2 – Agora que vivenciamos nossa ginástica para a conscientização corporal, responda:

- A) A partir da vivência de hoje, explique o que são ginásticas de conscientização corporal e identifiquem seus principais objetivos.

- B) Agora conte como foi a sua experiência, o que sentiu? Quais diferenças você conseguiu identificar entre as duas ginásticas? E quais contribuições elas podem trazer para sua saúde?

SUGESTÃO REFLEXIVA: Hoje conhecemos e praticamos um pouco mais da ginástica voltada para a conscientização corporal. Será que conseguimos incorporá-las no nosso dia a dia? Vamos tentar repeti-la mais vezes durante a semana.

Até a próxima atividade!!