

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 9º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Lutas/Lutas do mundo		
Habilidades: (GO-EF09EF25) Reconhecer os fundamentos básicos das lutas e artes-caminhos marciais: lutas à distância e de toque (direta ou indireta); lutas de aproximação e agarre (direta ou indireta); lutas com instrumentos. (GO-EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.		

Olá pessoal tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados para aprenderem um pouco mais.



Hoje vamos conhecer o caminho e a filosofia das lutas e artes marciais, como vocês já devem ter percebido as lutas vão muito além de simplesmente aprender a lutar, é uma técnica de autoconhecimento, de perceber seu corpo e sua mente. Em mandarim a termo “DÔ” significa caminho de vida - filosofia de vida - por isso diversas artes marciais orientais utilizam esse termo nos nomes, como por exemplo: aikido, judô, taekwondo, karatê-dô e assim vai. As lutas nos ensinam muito, e um dos seus caminhos é a meditação. Ao contrário do que muitos pensam seu propósito maior não é o relaxamento - mesmo sendo um dos benefícios - mas sim o autoconhecimento, nesse aspecto as lutas e/ou artes marciais andam juntas. Vamos conferir??

Fonte da imagem: <http://altgra.blogspot.com/2010/10/goku.html> acesso em: 03/06/2020

ATIVIDADE 1 – Para entendermos melhor sobre o assunto, vamos fazer uma breve pesquisa sobre os benefícios que a meditação traz para o nosso corpo e mente.

ATIVIDADE 2 – Agora que você tem um breve conhecimento sobre as lutas e/ou artes marciais e a meditação, de que forma você acha que elas se relacionam?



Fonte: <https://www.comprazen.com.br/blog/3/380/tao-e-artes-marciais-taoismo-tai-chi-chuan-judo-aikido-yin-yang-nosso-blog>,
acesso em: 03/06/2020.

ATIVIDADE 3 – Agora vamos por em prática nosso conhecimento, iremos fazer uma meditação passiva, vamos sentar em uma cadeira, é de suma importância manter a coluna ereta, com os olhos fechados, iremos respirar profundamente pelo nariz estufando a barriga a frente, e soltamos o ar lentamente pela boca, tente se concentrar somente na respiração, repita quantas vezes forem necessárias não se apegando ao tempo. Perceba como está sua respiração, se está lenta, ofegante, rápida, suave? E quais são as emoções que você sente no momento?

SUGESTÃO REFLEXIVA: Tendo pacificado seu interior, o praticante das artes marciais pode lutar para pacificar o meio em que vive. (Autor desconhecido)

Até a próxima atividade!!