

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 9º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica.		
Habilidades: (GO-EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo. (GO-EF09EF24) Identificar e analisar as capacidades físicas e as características das adaptações orgânicas promovidas pela ginástica de condicionamento físico e de conscientização corporal.		

Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados para aprenderem um pouco mais. Hoje continuaremos nossos estudos e vivências sobre as ginásticas de conscientização corporal, bora lá?



Fonte: https://br.pinterest.com/pin/8022105574952155/?nic_v2=1a3BJQtSS acesso: 07/10/2020.

Ginástica para conscientização corporal

Na aula passada conhecemos um pouco sobre a prática da loga, uma ginástica de conscientização corporal que une corpo e mente. Existem diversos tipos de loga, e cada uma delas, além dos movimentos corporais que contribuem para manutenção da nossa saúde, traz também significados e intenções que vão além do simples movimento.

ATIVIDADE 1 - Faça uma pesquisa e cite pelo menos três tipos de loga e seus significados:

ATIVIDADE 2 – Agora que pesquisamos um pouco mais sobre os tipos de loga, selecione pelo menos quatro movimentos que achar interessante, descreva e pratique cada um deles, e ao final coloque quais os benefícios para saúde que a prática pode proporcionar para o corpo e para a mente. Pode pesquisar e relatar a partir da sua percepção.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

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