

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2020
Unidade Escolar:		Ano: Ensino Médio
<b>Componente Curricular:</b> Educação Física.		
<b>Tema/Objeto do Conhecimento:</b> Conscientização Corporal		
<b>Habilidades:</b>  <b>(EM13LGG501)</b> Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças.  <b>(EM13LGG503)</b> Praticar, significar e valorizar a cultura corporal de movimento como forma de autoconhecimento, autocuidado e construção de laços sociais em seus projetos de vida.		

Olá Estudantes, tudo bem com vocês? Espero que sim! Hoje continuaremos aprofundando nossos estudos em Educação Física. Até aqui vimos conceitos importantes como: cultura corporal de movimento, saúde, exercício físico e lazer. Agora chegou a hora de colocarmos em prática e reflexão contínua todos esses saberes.



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/515802963558959779/> acesso: 21/09/2020

**ATIVIDADE 1** – Praticaremos hoje alguns tipos de ginásticas voltadas para conscientização corporal. Essas práticas têm origem nas culturas orientais e são práticas milenares. Esse tipo de ginástica traz todos aqueles conceitos estudados anteriormente, mostrando que o corpo e a mente são inseparáveis, buscando sempre aquele conceito amplo de saúde, lembra? O equilíbrio, autoconhecimento das sensações/percepções corporais, a identificação de alguns desequilíbrios, enfatizando o conhecimento do próprio corpo e do seu estado, procurando sempre um bem estar físico, mental e social.

### Meditação

**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 observando.

## Automassagem

A automassagem também faz parte das ginásticas de conscientização corporal. Podemos entendê-la como o ato de tocarmos nosso corpo em alguns pontos ou áreas específicas com a finalidade de relaxar, soltar a musculatura, como uma autoterapia com o objetivo de cuidar e preservar da nossa saúde. Durante o dia a dia se prestarmos mais atenção no nosso corpo, sentimos algumas regiões mais tensas, seja o pescoço, ombros, pés, costas... A automassagem pode ajudar a aliviar a tensão do dia-a-dia, evitar dores e nos trazendo uma percepção melhor do nosso corpo.

Mas como podemos fazer a auto massagem?

Essa massagem pode ser feita em qualquer ambiente e dura cerca de cinco minutos. Quando estamos muito tempo sentados ou frequentemente em situações de estresse, há um encurtamento e uma tensão maior em nossa musculatura, a automassagem ajuda a relaxar essa musculatura diminuindo a tensão dos músculos, pescoço, dor de cabeça, e até uma possível inflamação .

Vivência de automassagem:

**Primeiro passo:** Sente se em uma cadeira, feche os olhos e apoie bem a coluna nas costas da cadeira e deixe os braços estendidos ao lado do corpo;

**Segundo passo:** Agora respire profundamente três vezes seguidas e coloque a mão direita apoiada sobre o ombro esquerdo apertando toda a região que vai da nuca até o ombro tentando relaxar. Repita o mesmo procedimento no outro lado;

**Terceiro passo:** Apoiando as duas mãos na nuca e no pescoço, com as pontas dos dedos, massageie como se estivesse digitando em sua nuca e volte a fazer a massagem desde o pescoço até os ombros;

**Quarto passo:** Por último, coloque as duas mãos na cabeça e com as pontas dos dedos faça uma suave massagem em todo couro cabeludo

**SUGESTÃO REFLEXIVA:** Busque práticas corporais que, além de exercitarem o corpo, exercitem a mente; e seja prazerosa. Hoje conhecemos e praticamos um pouco mais da ginástica voltada para a conscientização corporal. Será que conseguimos incorporá-las no nosso cotidiano e nos tempos de lazer? Vamos tentar repeti-la mais vezes durante a semana.

Até a próxima atividade!!