

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: Ensino Médio
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Conscientização Corporal		
Habilidades: <p>(EM13LGG501) 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.</p> <p>(EM13LGG503) Praticar, significar e valorizar a cultura corporal de movimento como forma de autoconhecimento, autocuidado e construção de laços sociais em seus projetos de vida.</p>		

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: Apoando 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!!