Nome:_____

Data:_____/_____/2020

Ano:_____ Turma:_____

Professor:_____

# Atividades Pedagógicas Complementares

## Componente Curricular:_____

**PESQUISA**

**PROFESSOR:** RAFAEL VICTÓRIO MARTINEZ

**DISCIPLINA:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**TÍTULO DA PESQUISA:** GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL (A PESQUISA DEVERÁ CONTER: QUAIS SÃO AS PRÁTICAS DE GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL; UM EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO COPORAL; UM EXERCÍCIO DE MEDITAÇÃO E UM EXERCÍCIO DE AUTOMASSAGEM).

**TÍTULO DA PESQUISA:** VOLEIBOL (HISTÓRIA; REGRAS; FUNDAMENTOS).

# GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

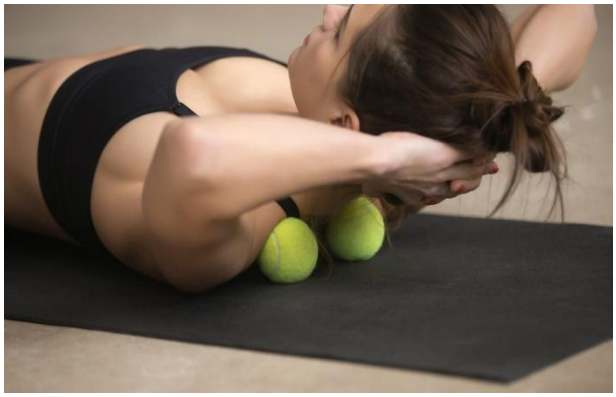
AS **GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL** CARACTERIZAM-SE POR MOVIMENTOS LENTOS E SUAVES, A CONDIÇÃO POSTURAL E/OU A CONSCIENTIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS, COM O OBJETIVO DE MELHORAR A PERCEPÇÃO DO PRÓPRIO CORPO. ALGUNS EXEMPLOS SÃO A BIODANÇA, A BIOENERGÉTICA, A EUTONIA, A ANTIGINÁSTICA, O MÉTODO FELDENKRAIS, A IOGA, O *TAI CHI CHUAN*, A GINÁSTICA CHINESA, A MEDITAÇÃO, AUTOMASSAGEM, RELAXAMENTO, ETC.

**LIGUE AS PALAVRAS A IMAGEM CORRETA:**

**MEDITAÇÃO**



**RELAXAMENTO**



**AUTOMASSAGEM**



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**
**Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000**
**Endereço Eletrônico: educaladario@brturbo.com.br**
**Telefone para contato: 67 3226 2034**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educaladario@brturbo.com.br
Telefone para contato: 67 3226 2034