SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR: Gilmar de Lima Galvão

ALUNO:..... _____ ANO ___

DISCIPLINA: ..... DATA: _____/_____/ 2020

Atividades de Educação Física 8°B

Texto 1

Ginástica de Conscientização Corporal

As ginásticas de conscientização corporal são práticas milenares, como o relaxamento, a meditação e a automassagem, que tiveram origem em países orientais. Elas foram organizadas e utilizadas na busca pelo equilíbrio e, consequentemente, seus enfoques concentram-se principalmente na prevenção de doenças e na procura cotidiana pelo bem-estar. O autoconhecimento das sensações/percepções corporais permite a identificação de alguns desequilíbrios que, se forem percebidos em seu início, podem ser tratados, evitando a manifestação do estágio chamado de doença.

O relaxamento é uma ação corporal cujo objetivo é romper as tensões físicas, mentais e emocionais. As atividades do cotidiano, como ficar muitas horas sentado na escola ou diante de um computador, propiciam a aquisição de tensões de várias origens, as quais, de modo geral, podem afetar as fibras musculares, provocando várias alterações físicas e metabólicas. As técnicas de relaxamento são muito indicadas para a eliminação de tensões. Relaxar significa reduzir drasticamente a atividade muscular e mental por meio de um ato consciente e autodirigido. Diferentes técnicas podem ser usadas nessa prática e, de modo geral, elas são aplicadas em locais tranquilos. Seus adeptos devem vestir roupas confortáveis, prestar atenção na respiração e procurar o relaxamento das tensões das diversas partes do corpo.

A meditação é uma prática de intensa concentração e atenção da mente. Apesar de ser associada a questões relacionadas com a espiritualidade, ela também pode ser utilizada para o desenvolvimento pessoal em um contexto não religioso. Quando realizada de modo regular, ela proporciona vários benefícios, como descanso físico, mental e emocional; aumento da capacidade de concentração; redução da ansiedade; equilíbrio da respiração, entre outros. A posição do corpo varia bastante: pode-se meditar deitado, em pé ou sentado, sendo esta última adotada por grande parte de seus adeptos por ser considerada a mais fácil e porque, apesar de o corpo estar em repouso, ele continua alerta.

A automassagem é uma prática que relaxa e auxilia na manutenção da saúde. Como o termo sugere, trata-se do ato de massagear a si mesmo, promovendo conforto pessoal diante de situações corriqueiras, como sensação de alívio depois do uso de um sapato apertado ou de um sinal de dor muscular. Ela é realizada com o auxílio de acessórios (bolas, bambus, massageadores) ou apenas com as mãos. Esse tipo de ginástica ativa a circulação sanguínea, diminui as dores musculares e alivia tensões emocionais. A aplicação da automassagem depende de o praticante conhecer o ponto que deseja tratar e massagear essa região durante

Fonte: Práticas corporais, Educação Física (manual do professor).

Atividade 1: Leia e escreva o texto em uma folha para entregar.

_____

Atividade 2: com base no texto, cite exemplos de ginásticas para Relaxamento, meditação e automassagem.

a) Relaxamento: _____
b) Meditação: _____
c) Automassagem: _____

Relaxamento

Procure um lugar tranquilo na escola, no qual não haja barulho ou trânsito de pessoas e que esteja limpo, para que todos possam ficar descalços sobre colchonetes ou toalhas.

Inicie a atividade realizando um breve alongamento com os alunos. Solicite a eles que estendam todo o corpo, fiquem na ponta dos pés e toquem as mãos com os braços estendidos acima da cabeça. Depois, instrua-os a afastar um pouco as pernas com os pés no chão e, ainda com os braços estendidos, a fazer uma flexão lateral do tronco para a direita e, em seguida, para a esquerda. Na sequência, eles devem realizar um movimento giratório da cabeça, primeiro no sentido horário e, depois, no anti-horário. Peça-lhes também que façam uma circundução[52] dos ombros para trás e para a frente.

Fonte: Práticas corporais, Educação Física (manual do professor).

Atividade 3: Execute a atividade acima em sua casa e registre a experiência.

_____

_____

_____

_____

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR: Gilmar de Lima Galvão

ALUNO:..... _____ ANO ___

DISCIPLINA: ..... DATA: _____/_____/ 2020

Meditação

Essa prática também precisa ser realizada em um local tranquilo. Peça aos alunos que fiquem sentados nos colchonetes (ou nas toalhas) com a coluna ereta (para facilitar a circulação e a respiração), com os olhos fechados, as pernas cruzadas e que prestem atenção aos movimentos do corpo quando respiram. Oriente-os a identificar quais partes do corpo se movimentam durante a respiração: a barriga, o peito, a lateral do abdômen, os ombros etc.

Depois, peça que concentrem a respiração na barriga e na lateral do abdômen a fim de ampliar a entrada de ar nos pulmões. Lembre-os de que, apesar de a barriga se movimentar durante a inspiração e a expiração, o ar entra e sai pelos pulmões.

Para ajudar os alunos a respirar lentamente, instrua-os a colocar uma das mãos no peito e a outra na barriga. Dessa forma, eles podem sentir os movimentos, facilitando a percepção e execução da respiração da maneira solicitada. Sugerimos que essa atividade dure, pelo menos, cinco minutos, mas cabe a você determinar sua duração. Caso eles estejam concentrados, esse tempo pode ser ampliado.

Fonte: Práticas corporais, Educação Física (manual do professor).

Atividade 4: Execute a atividade acima em sua casa e registre a experiência.

_____

_____

_____

_____

Automassagem

Procedimentos

Oriente os alunos a higienizar os pés e as mãos e, em seguida, a sentar nos colchonetes (ou nas toalhas). Peça a eles que investiguem os membros do corpo, como pernas, braços, ombros, tocando-os com as mãos. Durante essa investigação, procure saber com eles se há alguma região dolorida ou sensível, se a pele está macia ou áspera, se sentem dores nos ossos e se os músculos estão tensos ou relaxados.

Depois, solicite aos alunos que identifiquem as partes do corpo em que há mais músculos e em quais delas é mais fácil perceber os ossos. Instrua-os a tocar nelas e a investigá-las enquanto as massageiam, bem como a proceder do mesmo modo no pescoço, no rosto e na cabeça. Oriente-os a dar batidinhas com as pontas dos dedos nessas partes (como se estivessem tocando piano bem rápido e com carinho), a fazer movimentos circulares e a dar beliscões suaves na parte explorada.

A massagem pode ser feita em todo o corpo, da cabeça aos pés. Recomendamos o uso de música instrumental durante a realização da atividade.

Fonte: Práticas corporais, Educação Física (manual do professor).

Atividade 5: Execute a atividade acima em sua casa e registre a experiência.

_____

_____

_____

_____

Watts para contato (9678-4872)