ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Nome:_____

Data:_____/_____/2020

Ano:_____ Turma:_____

Professor:_____

Atividades Pedagógicas Complementares

Componente Curricular:_____

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: EXERCÍCIO FÍSICO E SISTEMA IMUNOLÓGICO (QUAL A RELAÇÃO ENTRE ELES; O EXERCÍCIO FÍSICO AJUDA NA PREVENÇÃO DO CORONA VÍRUS? PORQUÊ?).

GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

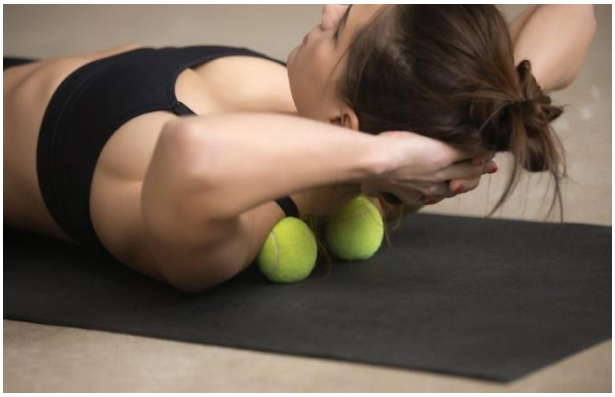
AS **GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL** CARACTERIZAM-SE POR MOVIMENTOS LENTOS E SUAVES, A CONDIÇÃO POSTURAL E/OU A CONSCIENTIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS, COM O OBJETIVO DE MELHORAR A PERCEPÇÃO DO PRÓPRIO CORPO. ALGUNS EXEMPLOS SÃO A BIODANÇA, A BIOENERGÉTICA, A EUTONIA, A ANTIGINÁSTICA, O 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