

**SEMEEL**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

*A mudança está em nossas mãos*

**Atividades Orientadoras**

**8<sup>o</sup>**  
**ano**

**Ensino Fundamental**

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

8º ANO

DATA

31ª SEMANA (18/09 – 22/09)

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF67EF09

## EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

### GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

A expressão ginástica de conscientização corporal é usada para descrever uma série de métodos de prática que usa a sensação e o cuidado com o corpo. Esses exercícios são classificados como ginásticas não competitivas.

Esse novo entendimento de ginástica manifestou-se em oposição à forma tradicional de se praticar exercícios físicos, onde a uniformização do movimento e a repetição mecânica da atividade corporal impedem a observância da mobilidade e o conhecimento do próprio corpo. Desse modo, a ginástica de conscientização corporal é uma combinação de exercícios com movimentos suaves e lentos, com postura correta e respiração consciente.

Diversas pessoas que não se adaptam às atividades físicas tradicionais (luta, musculação, corrida, ciclismo...) mostram uma grande aceitação dessas novas tendências que introduzem como aspectos essenciais o deleite da prática e a realização pessoal.

### Exemplos de Ginástica de Conscientização Corporal

São caracterizados por práticas bem antigas como o relaxamento, a meditação e a automassagem, têm origem nos países orientais sendo utilizadas na busca do equilíbrio, por isso, buscam principalmente prevenir doenças e propiciar o bem-estar.

#### Antiginástica

É a prática que incentiva o autoconhecimento do corpo e a percepção de que as diferentes partes corporais se relacionam entre si. Esse método procura reconhecer e despertar áreas adormecidas, isto é, áreas que perderam a sensibilidade, com o objetivo final de aumentar o bem-estar. São exemplos de exercícios da antiginástica, ficar deitado mexendo a língua de um lado para outro, esfregar repetidas vezes a palma da mão, mexer apenas um dos dedos e manter a perna levantada durante vários minutos.

## ATIVIDADES

1) O que é uma ginástica de conscientização corporal?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) Por que a ginástica de conscientização corporal é considerada uma atividade não competitiva?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) Sobre a ginástica de conscientização corporal, assinale a alternativa **FALSA**:

- a) Procurar um local tranquilo em casa para praticar esse tipo de ginástica é fundamental para ser bem-sucedido.
- b) Essas ginásticas são organizadas e utilizadas na busca pelo equilíbrio e na prevenção de doenças.
- c) Elas reúnem práticas que empregam movimentos suaves, tal como a recorrência à postura ou à conscientização de exercícios respiratórios.
- d) Esse tipo de ginástica é caracterizada pela exercitação não orientada que visa principalmente o condicionamento físico.

4) Assinale a imagem abaixo que **NÃO** está relacionada com a ginástica de conscientização corporal.

