



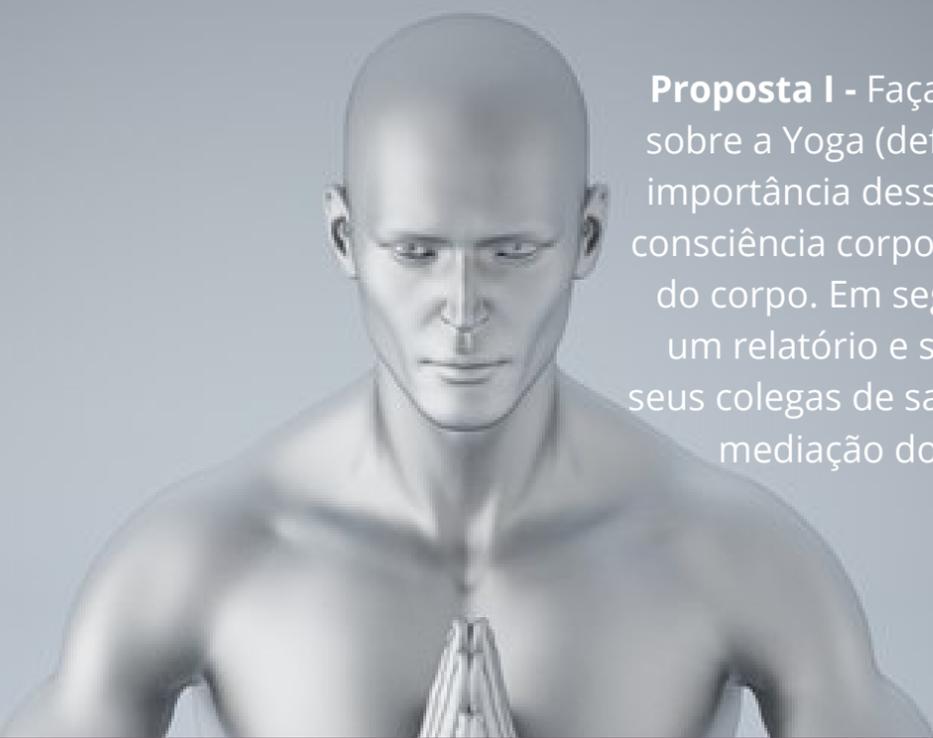
ELETIVA: CORPO HUMANO E ESPORTES



Proposta de atividade

Quando pensamos em consciência corporal, temos que levar em conta que corpo, mente e emoções andam sempre juntos. Quando experimentamos algum tipo de emoção, podemos identificá-la rapidamente no corpo.

Na prática da Yoga, não trabalhamos só o corpo. Mesmo nas posturas (ásanas) trabalhamos também nossa esfera psicológica e energética, e desfazemos bloqueios energéticos que acabam nos trazendo uma gama imensa de problemas e desconfortos.



Proposta I - Faça uma pesquisa sobre a Yoga (definição), tipos e importância dessa prática para a consciência corporal e para saúde do corpo. Em seguida, produza um relatório e socialize com seus colegas de sala. Deve haver a mediação do professor.

Proposta II - Forme grupos de duas ou três pessoas. Na sequência, distribua os temas abaixo entre as equipes: 1) alongamento/aquecimento; 2) exercícios vitais; 3) posição da serpente; 4) posição da roda; 5) posição da pinça; 6) posição do triângulo; 7) posição do peixe; 8) posição da cabeça de vaca; 9) posição da tartaruga; 10) posição invertida; 11) posição do gato; 12) posição do barco; 13) posição do diamante deitado; 14) posição da tartaruga invertida; 15) posição do camelo; 16) meia roda dos joelhos; 17) posição do casulo; 18) posição da árvore; 19) posição do escorpião; 20) relaxamento; 21) meditação. Cada equipe, ficará responsável para socializar de forma prática cada posição, explicando os músculos que são acionados em cada uma, bem como, a importância fisiológica das mesmas. Para atividades à distância, as posturas e explicações devem ser filmadas e, para atividades presenciais, serão demonstradas em sala de aula. Serão necessárias, em média, quatro aulas para conclusão dessa proposta.