



ATIVIDADE DO ENSINO FUNDAMENTAL – ANOS FINAIS – EDUCAÇÃO FÍSICA

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____ Nº _____

8º ANO: _____ PROF.: _____ DATA: ____/____/2020

CORPO, MOVIMENTO E SAÚDE

Querido estudante, leia os textos a seguir e anote em seu caderno os benefícios de cada uma destas práticas de ginástica de conscientização corporal. Ao final da atividade, descreva no quadro listando quais são os principais benefícios destas práticas, suas similaridades e diferenças.



Benefícios da Ioga

A Ioga é uma prática que tem o objetivo de trabalhar corpo e a mente de maneira interligada, por meio de exercícios que visam auxiliar no controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio, flexibilidade, emagrecimento e postura, promovendo a sensação de bem-estar e disposição. Esta prática pode ser realizada por qualquer pessoa: homens, mulheres, crianças e idosos.



Benefícios do Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan é uma prática milenar, nascida na China como um tipo de arte marcial, porém atualmente é mais conhecida como forma de meditação e atividade física. Médicos e pesquisadores de vários locais do mundo identificam muitos benefícios à saúde na realização desta prática, entre eles a melhora no equilíbrio, flexibilidade, resistência, pressão arterial, saúde geral do coração, fortalecimento do sistema imunológico, refinamento dos reflexos, entre outros. Esta prática pode ser realizada por pessoas de qualquer idade.



Benefícios do Pilates

Este método surgiu no início do século passado, tendo como principal objetivo unir corpo e mente. O Pilates se apropria das necessidades do praticante e, desta forma, organiza os exercícios para alcançar os resultados necessários. Este método estimula o corpo de maneira global durante a prática de cada exercício, visando o aumento da mobilidade, flexibilidade, força e tônus muscular, contribuindo assim para a melhora da postura, alívio das tensões, maior mobilidade articular e respiração.

Com base nas anotações feitas em seu caderno após a leitura dos textos, preencha o quadro a seguir:

Quadro da turma		
Benefícios	Similaridades	Diferenças
Yoga: _____ _____ _____ _____ _____		
Tai chi Chuan _____ _____ _____ _____ _____		
Pilates _____ _____ _____ _____ _____		

Agora, reflita:

Será que em algum momento praticar atividade física pode trazer malefícios para a saúde? Como isso pode ocorrer e quais são esses malefícios? Registre suas reflexões.

Por hoje é só galera, um grande abraço, se cuidem e até a próxima, ☺.