

Instituto de Educação Infantil e Juvenil

Inverno, 2020. Londrina, 06 de Agosto.

Nome: _____ Turma: _____

Área do conhecimento: Educação Física | Professor: Leandro

Educação Física – ACROSPORT

1) BOM DIA! Vamos treinar mais uma vez. Agora busque a Consciência Corporal: A Consciência corporal é a habilidade de conhecer o próprio corpo. É saber o que pode ou não fazer, qual é o limite, quais movimentos pode realizar. E isso não é algo que deve ser restrito aos adultos, já que uma criança que conhece o corpo cresce com mais percepção do mundo ao seu redor.

Desenvolver a consciência corporal não é tão difícil quanto parece. Com simples hábitos você consegue conhecer mais sobre si mesmo.

O primeiro a se fazer é prestar atenção nos movimentos que realiza no dia a dia. Como eu me sento? Como levanto da cama? Será que a minha postura está correta? Como eu piso? Isso tudo é importante para ter uma vida longe de lesões. Outra maneira de adquirir consciência corporal é realizando algum tipo de atividade física, seja ela de baixo ou alto impacto. O **yoga**, por exemplo, é uma ótima prática para conhecer a si mesmo. Os asanas, mais conhecidos como posturas, ajudam a focar no agora e a desenvolver um elo consigo mesmo.

2) Acompanhe a primeira parte na hora da aula e se for possível chame mais uma pessoa da sua casa para participar, principalmente da segunda parte.

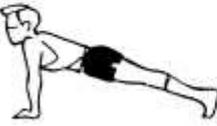
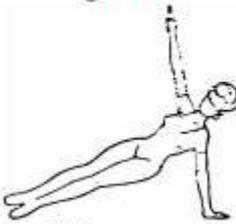
<https://youtu.be/XeWEbkrJtS0?t=158>

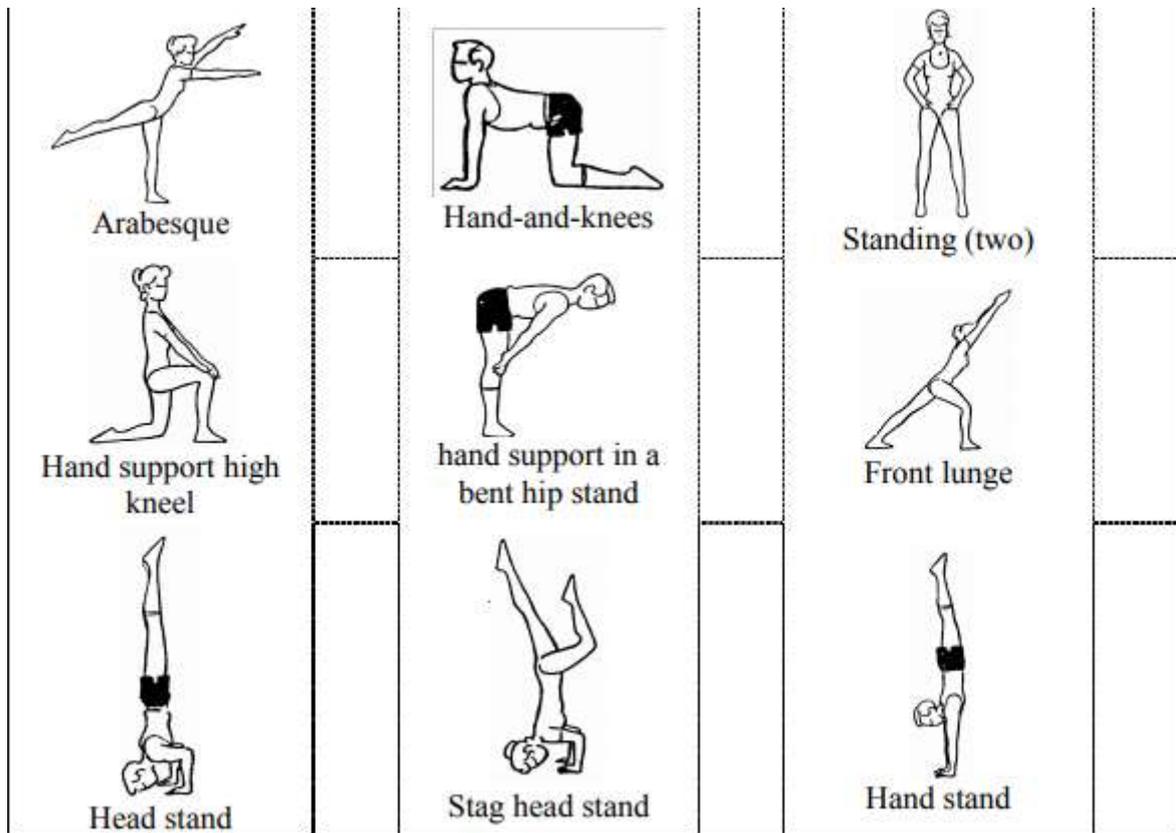


2) Caso não tenha com quem praticar faça as 15 poses individuais abaixo, mantendo o corpo firme e abdômen contraído por no mínimo 5s em cada posição. (PDF completo no e-mail).

as três últimas posições só poderão ser feitas com supervisão e aprovação dos pais.

Positions for one performer

Position	Rep	Position	Rep	Position	Rep
 Low bridge		 Upright kneel		 Sitting kneel	
 Sitting		 High kneel		 Standing (one)	
 Front support		 Side support		 Stag kneel	



3) Escreva um RELATO DETALHADO E D.P.O deverá sempre postado no MOODLE, e em caso de atraso, faça a proposta e poste uma cópia e relato por e-mail.