



EJA

CANAL SEDUC-PI4



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

...



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA
YOGA**



DATA:

30/06/2020

NA AULA ANTERIOR

FLEXIBILIDADE X ALONGAMENTO



ROTEIRO DE AULA

- **APRESENTAR AS CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA YOGA**
- **DIFERENCIAR OS TIPOS**

PRÁTICAS ALTERNATIVAS DE GINÁSTICA: YOGA

A palavra é sânscrito que é uma das línguas antigas do oriente, que significa UNIÃO, ou se unem corpo, mente e espírito.

A yoga é uma prática milenar da Índia que tende a unir o corpo, e mente com respiração, para uma conexão com o espírito. A parte física do estilo da vida da yoga é chamado de hatha yoga.



Hatha yoga se concentra em asanas, ou poses. Uma pessoa que pratica yoga passa por uma série de poses específicas, enquanto controla sua respiração. Alguns tipos de yoga também envolvem a meditação e cantando.



TIPOS DE YOGA

Ashtanga Yoga: Ashtanga Yoga é uma vigorosa, forma ritmo acelerado de yoga que ajuda a construir a flexibilidade, força, concentração e resistência. Ao fazer Ashtanga Yoga, uma pessoa se move rapidamente através de um conjunto de pré-determinado poses enquanto permanece focado em respiração profunda.

Yoga suave: yoga suave se concentra em trechos lentos, flexibilidade e respiração profunda.

Yoga restaurativa: Esta prática permite que o corpo relaxe completamente, mantendo posturas simples passivamente por longos períodos de tempo.

Iyengar Yoga: Este tipo de yoga se concentra no alinhamento preciso das poses. Os participantes usam "acessórios" como cobertores, correias, tapetes, blocos, e cadeiras.

Kundalini yoga: Kundalini yoga usa diferentes poses, técnicas de respiração, cânticos e meditação para despertar a energia da vida.

BENEFÍCIOS DA YOGA

Melhora a flexibilidade

Melhora o tônus muscular

Previne dores nas articulações

Protege a coluna

Melhora a saúde dos ossos

Melhora a qualidade do sono

Melhora o equilíbrio

ATIVIDADE

- **ASSISTIR A UMA AULA DE YOGA E TENTAR FAZER ALGUMA POSIÇÃO.**



NA PRÓXIMA AULA

CAPOEIRA

Canal
Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA