



**8º  
ano**

# ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA  
YOGA**



DATA:

**20/08/2020**

# ALONGAMENTOS

É a forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição possível.

Exercício submáximo que tem como objetivo obtenção de arcos articulares normais.



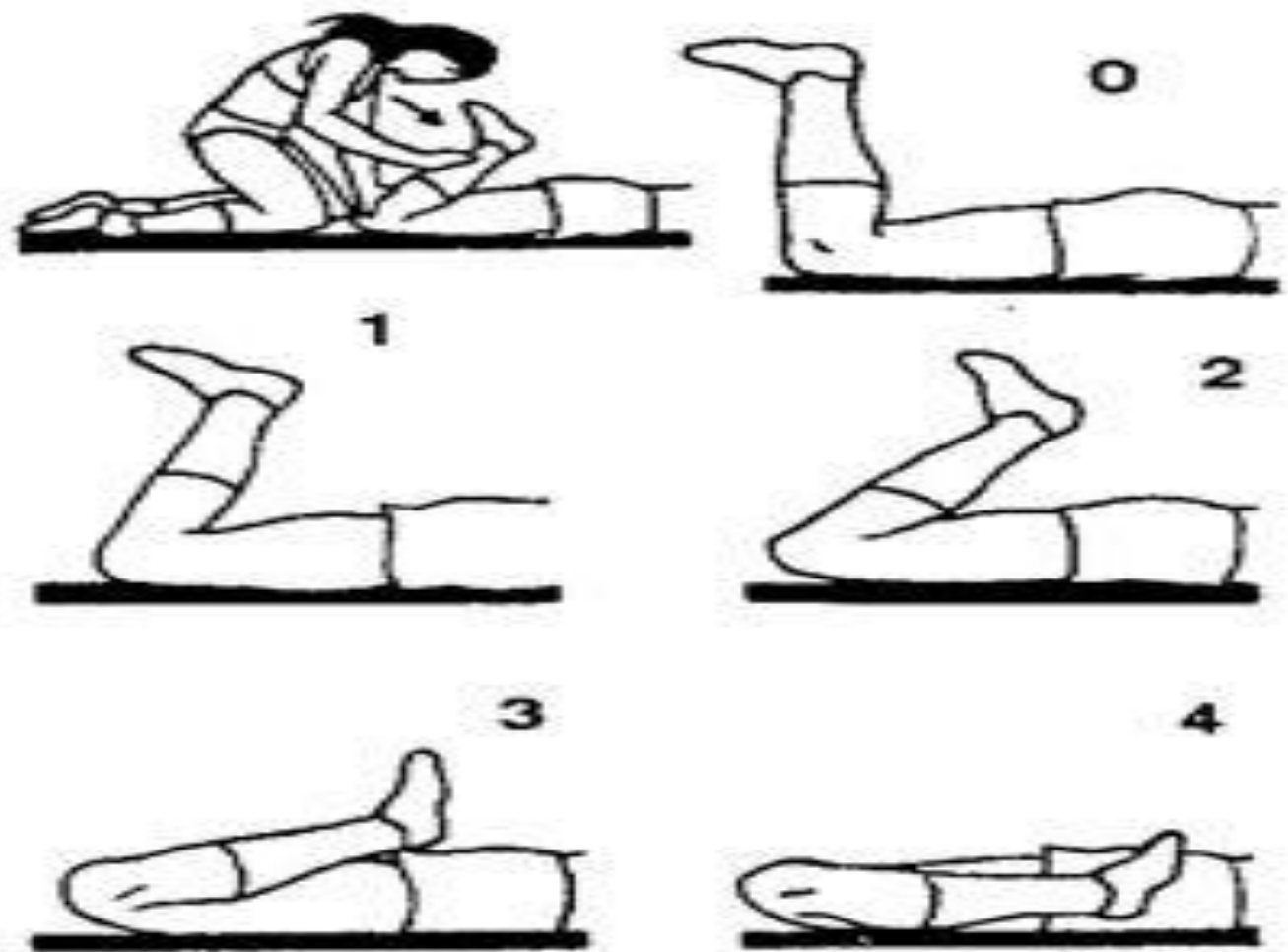
# FLEXIONAMENTO

Forma de trabalho que visa obter uma melhora de flexibilidade através da viabilização de amplitudes de arcos de movimento articular superior às normais.

Exercícios máximos que tem como objetivo o desenvolvimento de arcos articulares máximos ou além deles.



# MOVIMENTO III (FLEXÃO DO JOELHO)





1



2

**ALONGAMENTO**

**AMPLITUDE NORMAL DO  
MOVIMENTO**

**NÃO HÁ ESFORÇO SOBRE A  
ARTICULAÇÃO**

**NÃO HÁ NECESSIDADE DE  
APLICAR FORÇA EXTERNA**

**SEM RISCO DE LESÃO**

**FLEXIONAMENTO**

**AMPLITUDE MAIOR DO QUE O  
NORMAL**

**HÁ ESFORÇO NA ARTICULAÇÃO**

**HÁ NECESSIDADE DE APLICAR  
FORÇA EXTERNA PARA  
COMPLETAR O MOVIMENTO**

**COM RISCO DE LESÃO**

## 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

---

## 1. Dobra para frente

Apesar de básica, essa pose é muito importante para estabelecer uma base forte. A posição ajuda ainda a trabalhar o equilíbrio do corpo e melhorar a concentração.

**Como fazer:** com as pernas abertas e joelhos levemente flexionados, abaixe todo o tronco em direção ao chão. Certifique-se de manter a coluna reta e alinhada com o quadril. Dobre os cotovelos em 90 graus e envolva os calcanhares com as mãos. Respire profundamente enquanto se mantém nessa posição por 15 segundos.



No início você poderá não conseguir finalizar a posição toda, porém pode não descer tanto, ou diminuir a abertura das pernas. Aos poucos você pode ir aumentando o tamanho da abertura e a descida também.

## 02. Gato/vaca

Essa sequência pequena de exercícios é a maneira perfeita para aquecer a coluna vertebral e o peito antes de você começar a praticar posições de Yoga mais complexas.

**Como fazer:** fique de quatro, com os joelhos na direção do quadril, mãos e ombros distantes, bem abaixo dos ombros. Faça uma inalação, levantando o peito e olhando para o teto. Solte todo seu peso para o ventre e arqueie bem a coluna. Em seguida, expire e empurre as mãos e os joelhos em direção ao chão, curvando as costas, redirecionando os olhos para o umbigo. Repita a sequência algumas vezes.

Este exercício é fácil e pode te proporcionar muito relaxamento.

