



**9º  
ano**

# ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA –  
YOGA**



DATA:

**25/08/2020**

# 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.



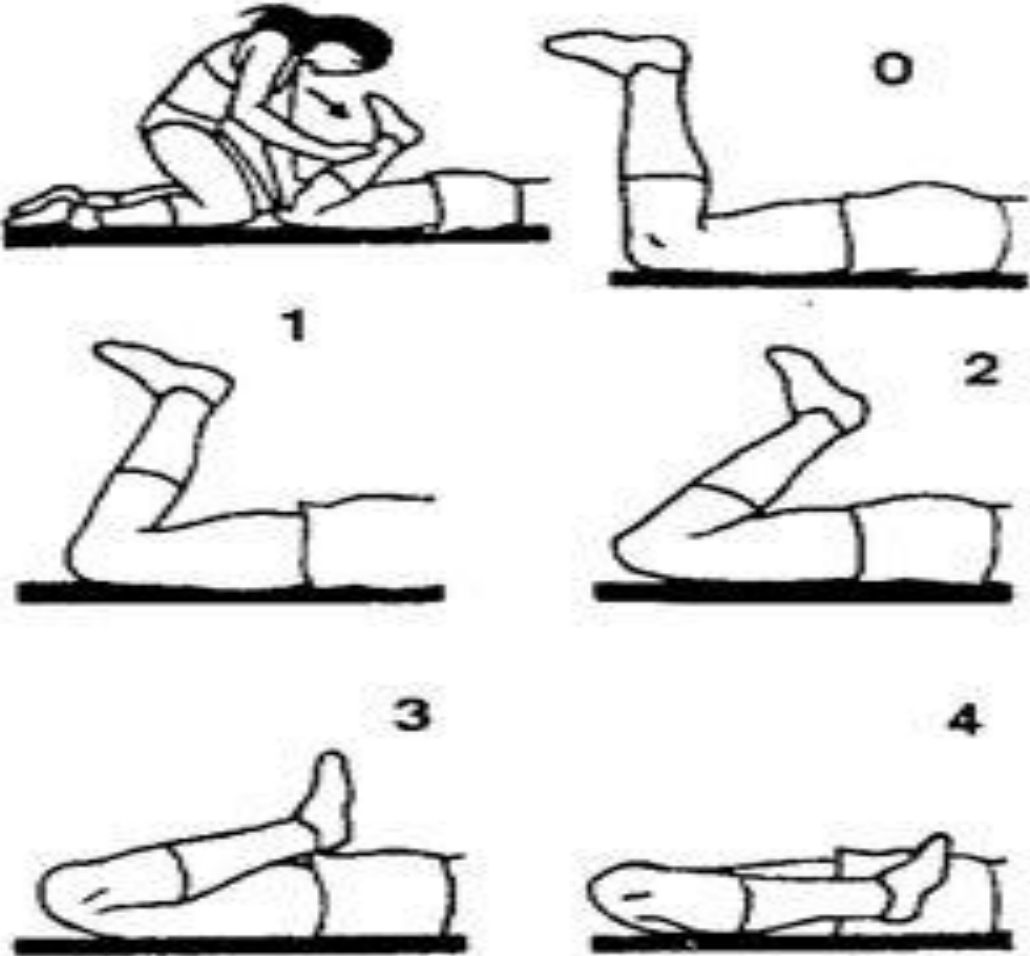
# FLEXIONAMENTO

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**

# Yoga

---

A palavra “ioga” deriva do termo sânscrito “yuj” que pode significar “união” ou “disciplina”. União no sentido de integrar corpo, mente, espírito e emoções, e disciplina como meio para se alcançar essa integralidade.

Originário do Vale do Indo há cerca de cinco milênios, o ioga se apropria da metafísica, da cosmologia e da cultura popular hindu para se desenvolver ao longo dos séculos.



---

Por volta de 200 d.C. um sábio indiano de nome Patañjali compilou o *Yoga-Sutra*, texto considerado fundamental, no qual indica os oito passos do caminho do ioga, sendo eles: *yama*, *nyama*, *ásana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, *samadhi*.

*Yamas e nyamas* são princípios filosóficos universais que direcionam o indivíduo a construir essencialmente valores, virtudes, atitudes e comportamentos que incidam diretamente sobre o respeito por si e pelos outros.

---





---

*Yamas e nyamas* são princípios filosóficos universais que direcionam o indivíduo a construir essencialmente valores, virtudes, atitudes e comportamentos que incidam diretamente sobre o respeito por si e pelos outros.

Os cinco *yamas* são: *ahimsa* (não violência contra a natureza, animais, os outros e contra si mesmo), *satya* (verdade, não mentir para os outros, nem para si mesmo), *asteya* (não roubar; válido para itens materiais, ideias, tempo, saúde etc.), *brahmacharya* (contenção, celibato e equilíbrio da sexualidade) e *aparigraha* (não acumulação ou desapego em relação a objetos, pessoas, cargos etc.).

---

---

Já as disciplinas internas, os *nyamas*, são: *saucha* (purificação ou limpeza do corpo e dos pensamentos), *santosha* (prática de contentamento diário e agradecimento por todas as situações), *tapas* (perseverança e disciplina para o desenvolvimento físico, mental e espiritual), *svadhyaya* (estudo de si e dos textos relacionados ao ioga) e *isvara-pranidhana* (entrega ao caminho espiritual).

Desse modo, podemos associar os *yamas* aos comportamentos e os *nyamas* às atitudes.

---

## PRÁTICAS ALTERNATIVAS DE GINÁSTICA: YOGA

---

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

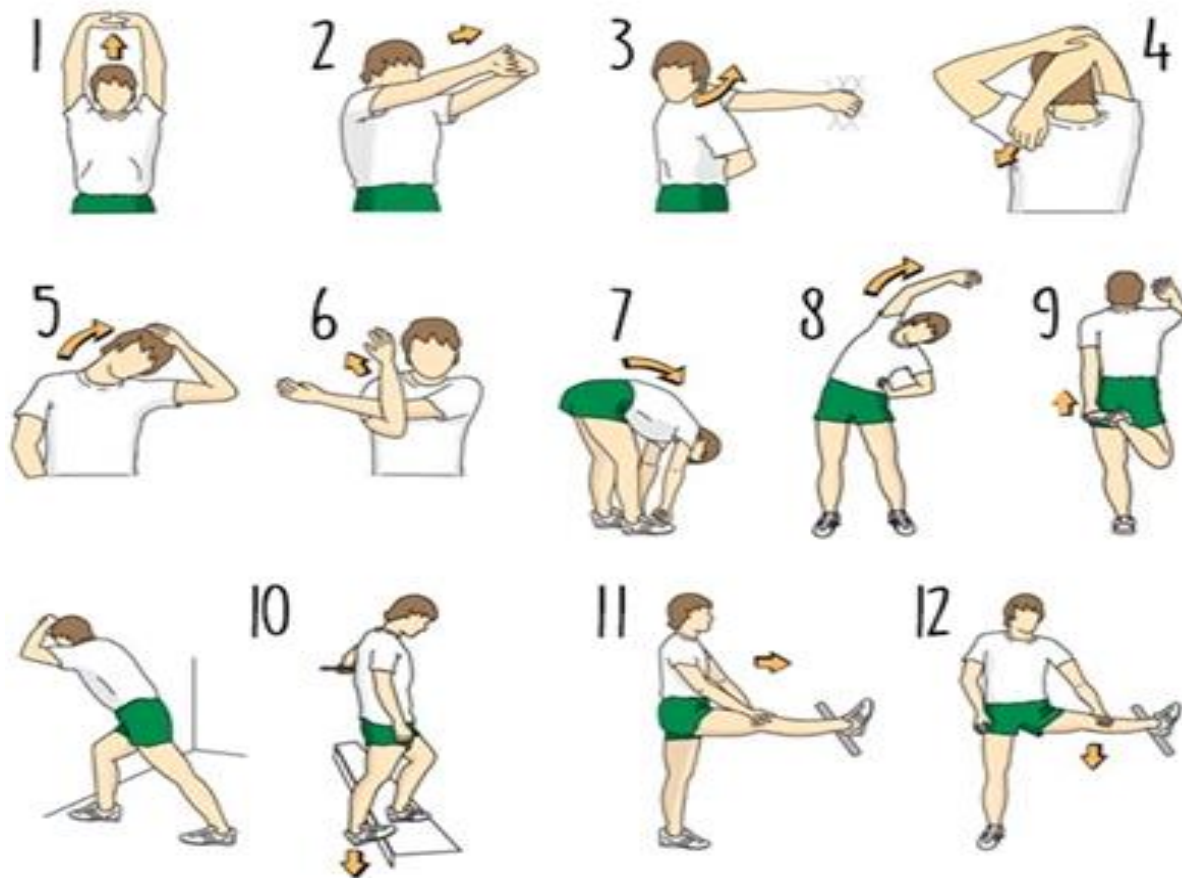
Protege a coluna

Melhora a saúde dos ossos

Melhora a qualidade do sono

Melhora o equilíbrio

---



Os exercícios propostos devem ser executados cada movimento em 20 segundos para cada sequência, faça todos os dias pelo menos uma vez por dia.

Realização  
 A DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA