



**7º
ano**



ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA
YOGA**



DATA:

29/09/2020

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.



O QUE SE BASEIA A TÉCNICA

Esta técnica conduz seus praticantes a um estado de intenso relaxamento, calma psíquica, recolhimento interior, lucidez mental e percepção interna. Ao mesmo tempo ela contribui para o aumento da flexibilidade e o vigor do organismo físico.



BENEFÍCIOS DA YOGA



- Ajuda no equilíbrio emocional;
- Proporciona mais qualidade de vida com o estímulo ao bem-estar, paz interior e serenidade;
- Auxilia em problemas de insônia e depressão;
- Reduz as dores nas costas;
- Estimula a circulação sanguínea;
- Oferece a energização do corpo e da mente;
- Melhora a postura;
- Promove o fortalecimento muscular e o organismo como um todo.

Os benefícios são percebidos de forma distinta por cada praticante. Há pessoas que notam mais os benefícios no físico, outras no espírito e outras ainda na mente.

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.

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.



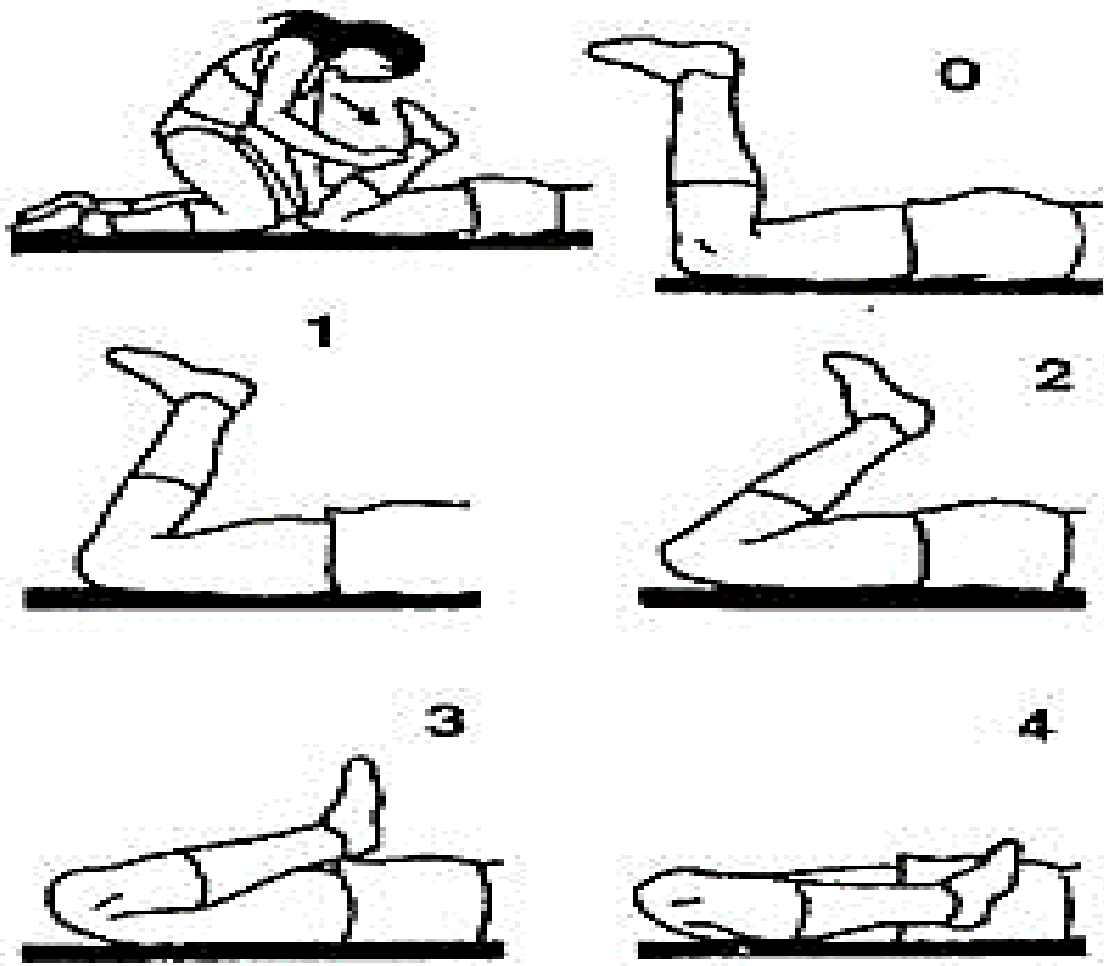
FLEXIONAMENTO

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.

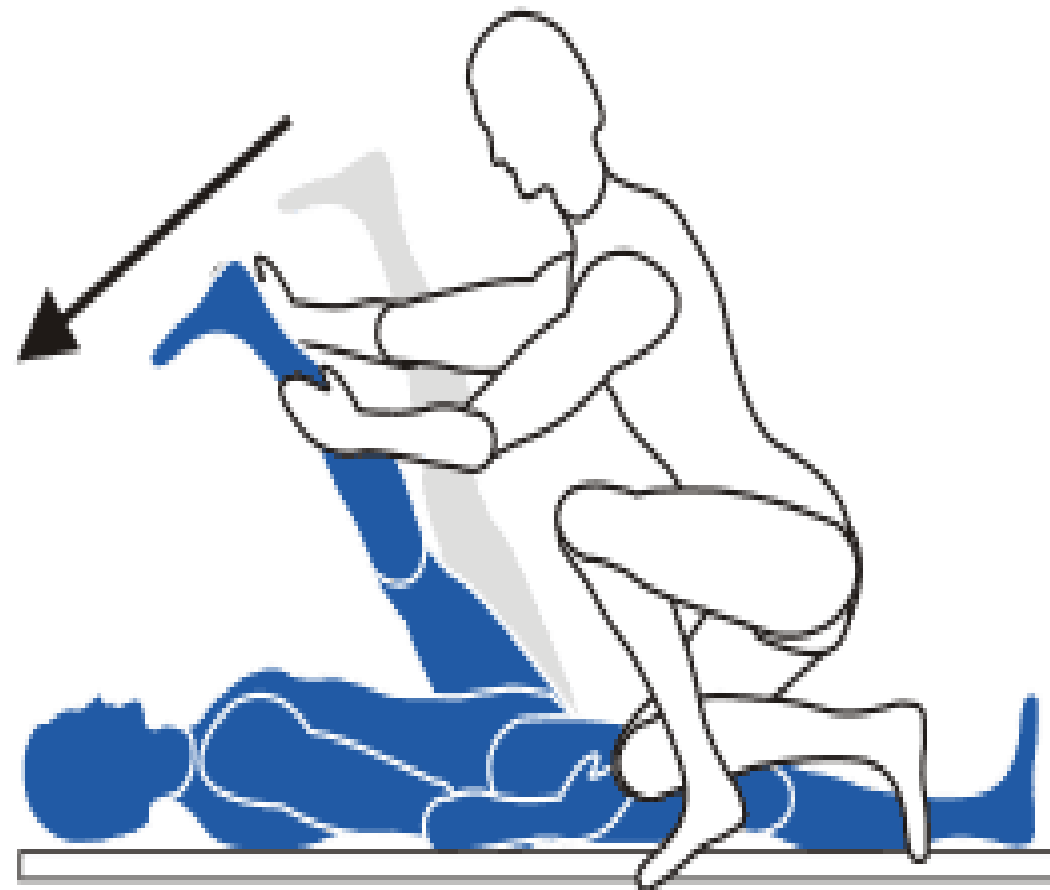


MOVIMENTO III (FLEXÃO DO JOELHO)





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