



EJA
ETAPA V

CANAL SEDUC-PI4



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA
YOGA**



DATA:

29/09/2020

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.



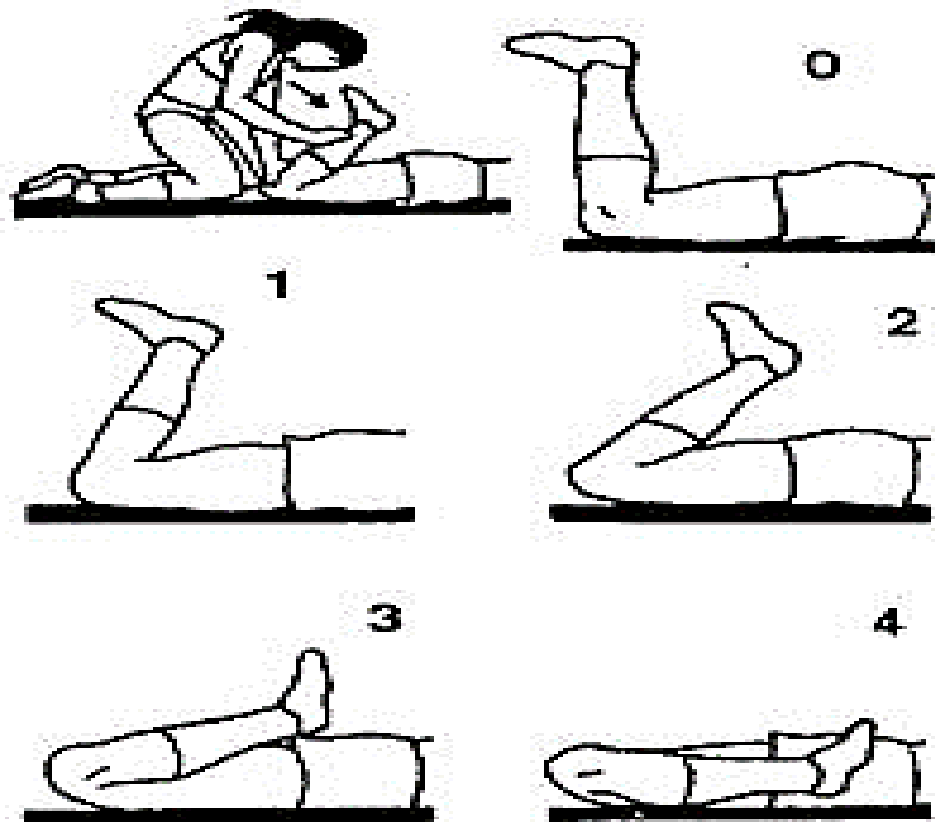
FLEXIONAMENTO

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	FLEXIONAMENTO
AMPLITUDE NORMAL DO MOVIMENTO	AMPLITUDE MAIOR DO QUE O NORMAL
NÃO HÁ ESFORÇO SOBRE A ARTICULAÇÃO	HÁ ESFORÇO NA ARTICULAÇÃO
NÃO HÁ NECESSIDADE DE APLICAR FORÇA EXTERNA	HÁ NECESSIDADE DE APLICAR FORÇA EXTERNA PARA COMPLETAR O MOVIMENTO
SEM RISCO DE LESÃO	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
