



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
NÚCLEO REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE UMUARAMA
COLÉGIO ESTADUAL NESTOR VÍCTOR – EFMIN
Avenida Passos, 188 – CEP: 87540-000 – Fone/Fax: 36361172 – 36361679
email: pranestorvictor@seed.pr.gov.br
Pérola – Paraná

Professor: Claudemar Brandão

Educação Física

DATA: _____/_____/_____ TURMA: _____ SÉRIE: _____

NOME: _____

ATIVIDADES:

Conteúdos: Ginástica de Consciência Corporal - Ginástica de conscientização corporal x Ginástica de condicionamento físico

1. Observe a imagem abaixo e ligue ao nome correto:



Automassagem



Ioga



Meditação



Relaxamento

2. Caça Palavras:

Ginástica de Conscientização corporal - Ginástica de Condicionamento físico

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, com palavras ao contrário.

E G E H M E G A S S A M O T U A N E
O M I F E L L N E P I O B E F L H A
A O T N E M A X A L E R N O D A R D
E L T O Á I S U L N H R M B W N A S
A E W L I S S E N S A Ç ã O T O M I
A H W B O G T E Q U I L Í B R I O H
A E D A D I L I B I X E L F L C E R
M W U R W U I E C R A U E A T O G S
U N A S H T Y C E A Ç O E I T M D G
H T S T H O F M F E R H P T E E F E
Y I M E D I T A Ç ã O E E E I I G R
R S R T E S O I C Í F E N E B H H N

AUTOMASSAGEM
BENEFÍCIOS

EMOCIONAL
EQUILÍBRIO

FLEXIBILIDADE
FORÇA

GINÁSTICA
MEDITAÇÃO

RELAXAMENTO
SENSAÇÃO

3. Com conhecimentos adquiridos no conteúdo de Conscientização Corporal complete as frases seguinte:

a) O autoconhecimento das sensações/percepções corporais permite a identificação de alguns _____ que, se forem percebidos em seu início, podem ser tratados, evitando a manifestação do estágio chamado de _____.

b) É uma prática de concentração e atenção para reduzir o fluxo dos pensamentos _____. Quando realizada de modo regular, ela proporciona vários benefícios: _____, _____ e _____, _____ nas tomadas de decisões.

4. Em relação a Ginástica ambas prezam pela manutenção da boa forma ou da saúde. A qual delas pertencem a seguinte afirmação: "predominam exercícios em sua maioria, repetitivos, com uso de sobrecarga e aumento da intensidade. O foco é o bom desempenho dos sistemas cardiovascular e respiratório". Ginástica de Conscientização Corporal ou Ginástica de Condicionamento Físico?

5- Em relação a Ginástica de Condicionamento Físico complete corretamente as capacidades físicas:

_____ capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo.

_____ capacidade de sustentar o corpo em uma posição na qual a ação da gravidade exerce grande influência.

_____ capacidade de vencer determinada resistência por meio da contração muscular.

_____ capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela depende da velocidade e da força.

_____ capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível.

_____ capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo.