

**João Baptista Teixeira 8ano – Educação Física**  
**Professora Ana Luíza Carrijo**

**GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL**  
**Caderno do aluno volume 3 - 8ano**

As ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência à posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental. BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília. 2017

Responda as perguntas 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7.

1. Quais são os tipos de ginástica que você conhece?
2. Você já teve a oportunidade de praticá-la(s)? Onde?
3. Você pratica regularmente algum tipo de ginástica? Qual?
4. Se você já praticou ou pratica regularmente algum tipo de ginástica, percebeu alguma diferença com o passar do tempo em relação à melhora de sua saúde física e mental?
5. Em sua opinião, é importante a prática regular de algum tipo de ginástica para a saúde, tanto física quanto mental? Explique.
6. Você conhece algum tipo de ginástica de conscientização corporal? Quais?
7. A loga faz parte das Ginásticas de conscientização corporal. O que significa ginástica de conscientização corporal de acordo com o quadro acima?