

Nome:

Turma:

Consciência Corporal é o ato de observarmos atentamente o nosso corpo. É importante sabermos onde estamos, onde estamos pisando, quais as expressões do nosso rosto e como está a nossa atenção para realizarmos uma tarefa qualquer do dia a dia. Isso ajuda na concentração, na valorização do mundo ao nosso redor e nos ensina a enxergar as partes do nosso corpo, a dar importância e, principalmente, a gostar de cada uma delas.

Como obter consciência corporal?

Mas, então, como desenvolvê-la e conquistar todos esses benefícios? Deve ser muito difícil, não é mesmo? Na verdade, é muito simples e facilmente alcançável. Além de ficar atento aos movimentos realizados diariamente — como sentar, caminhar, levantar e puxar —, a prática de atividade física é uma das melhores formas de conquistar a consciência corporal.

Assim, quando você for fazer qualquer movimento, concentre-se por alguns segundos e perceba quais músculos se contraem, quais são as articulações utilizadas, as dores que podem surgir e como o resto do seu corpo responde ao exercício.

Ainda, se você deseja intensificar a percepção, observe a sua frequência respiratória, identificando o que o seu corpo realiza após inspirar e expirar com calma.

Quais são as atividades recomendadas?

Existem diversas atividades que são eficazes para alcançar a consciência corporal. O importante é escolher aquela que traga motivação e disposição para continuar praticando, assim como felicidade no dia a dia.

Questões:

1- Observe as expressões faciais e marque a sequência correta:



1: Triste



2: Alegre



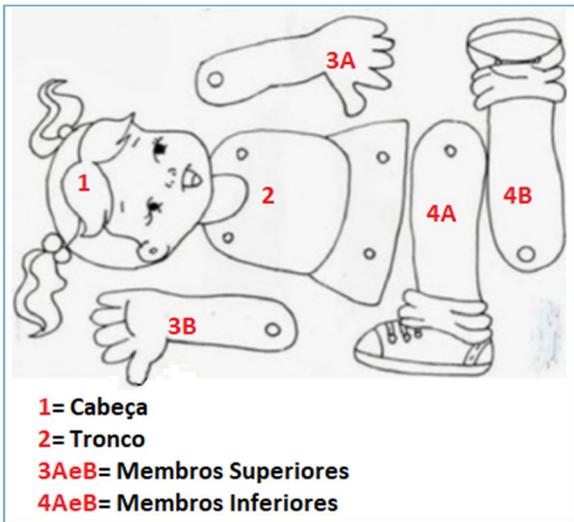
3: Zangado

- () Zangado, triste, alegre.
- () Triste, alegre, zangado.
- () Triste, zangado, alegre.
- () Alegre, triste, zangado.

2- Reescreva as palavras alegre, triste e zangado:

.....

3- Observe as partes do corpo humano e marque a sequência correta:



- () 1AeB= Membros Inferiores; 2= Cabeça; 4= Tronco; 3AeB= Membros Superiores.
- () 2= Tronco; 1= Cabeça; 4AeB= Membros Inferiores; 3AeB= Membros Superiores.
- () 3= Cabeça; 2= Tronco; 1AeB= Membros Superiores; 4AeB= Membros Inferiores.
- () 2AeB= Membros Superiores; 4= Cabeça; 1= Tronco; 3AeB= Membros Inferiores.

4- Reescreva as partes do corpo humano:

Cabeça – Tronco – Membros Superiores – Membros Inferiores

.....

5- Observe as figuras abaixo e...

Desenhe o ginasta no retângulo ao seu lado
