

Ginástica de Conscientização Corporal

1. Qual alternativa abaixo NÃO é um objetivo fundamental da prática da ginástica de conscientização corporal?

- a) A melhora da postura e respiração.
- b) A diminuição do estresse e tensão corporal.
- c) A obtenção do enrijecimento do corpo.
- d) A percepção corporal e o relaxamento mental.

2. Por que a ginástica de conscientização corporal é considerada uma atividade não competitiva?

3. Associe corretamente:

(A) *Relaxamento*

(B) *Meditação*

(C) *Automassagem*

- () Prática de intensa concentração e atenção, reduzindo o fluxo dos pensamentos.
- () Ação corporal cujo objetivo é romper as tensões físicas, mentais e emocionais.
- () Método de pegar em si próprio, promovendo o conforto pessoal e a manutenção da saúde.

4. Sobre a ginástica de conscientização corporal, assinale a alternativa FALSA:

- a) Procurar um local tranquilo em casa para praticar esse tipo de ginástica é fundamental para ser bem-sucedido.
- b) Essas ginásticas são organizadas e utilizadas na busca pelo equilíbrio e na prevenção de doenças.
- c) Elas reúnem práticas que empregam movimentos suaves, tal como a recorrência à postura ou à conscientização de exercícios respiratórios.
- d) Esse tipo de ginástica é caracterizada pela exercitação não orientada que visa principalmente o condicionamento físico.

5. Faça a associação corretamente das ginásticas de conscientização corporal às suas definições.

(1) *Pilates*

(2) *Eutonia*

(3) *Yoga*

(4) *Antiginástica*

- () Prática corporal que busca o entendimento de que as várias partes diferentes se conectam.
- () Prática meditativa que tem relação direta com os pensamentos e os sentimentos humanos.
- () Utiliza-se a combinação da respiração com os movimentos do corpo, buscando a flexibilidade.
- () Método em que a pessoa acessa a sabedoria que é própria do corpo, valorizando o todo.

6. Cite 5 benefícios para o corpo humano oriundos da ginástica de conscientização corporal.

7. Para você, por que a atividade física é importante para a saúde psicológica e emocional do indivíduo?

8. Qual atividade de conscientização corporal também está relacionada com a espiritualidade?

- a) Pilates.
- b) Yoga.
- c) Holística.
- d) Eutonia.

09. Você já praticou algum exercício de conscientização corporal? Se sim, qual foi? O que você achou dessa prática?