

Educação Física

Consciência Corporal

Aluno (a): _____ Data: ____/____/____

Definições:

- Após a leitura das definições abaixo e das reflexões que fizemos em sala de aula sobre a importância do nosso corpo, defina a palavra 'corpo' e escreva no espaço a seguir.

- **Coordenação:** Atividade do sistema nervoso central que regula o sincronismo da contração e do relaxamento muscular nos movimentos complexos; operação harmoniosa entre músculos ou grupo de músculo sem uma conduta ou série de condutas complexas.

- **Articulação:** ato ou efeito de articular (-se) ponto de contato, de junção de duas partes do corpo ou de dois ou mais ossos. Sistema de junção de duas peças que permite mobilidade para deslocamentos angulares relativos; rótula.

Referência Bíblica:

“Mas Deus dá-lhe o corpo como quer, e a cada semente o seu próprio corpo. (...) Semeia-se corpo natural, ressuscitará corpo espiritual. Se há corpo natural, há também corpo espiritual.

(...)Assim como trouxemos a imagem do terreno, assim traremos também a imagem do celestial.”

1 Coríntios 15:38-49

Desenvolvimento:

Ao nos criarmos Deus colocou dentro de nos todo o potencial necessário para crescermos saudáveis e com habilidades específicas para realizarmos essa ou aquela atividade(quer seja física ou intelectual) É muito importante compreendermos as várias formas que nosso corpo responde a alguns estímulos. Esses movimentos do dia-a-dia da criança de brincar, andar, realizar jogos entre outros, irá formar um pré-conhecimento e experiência do que ela conseguirá realizar em seu cotidiano. Para isto é preciso desenvolver noções de espaço físico, capacidades de correr rápido, subir em uma árvore, demonstrando que ela já pode identificar o que seu corpo tem capacidade de realizar ou não. O nosso corpo é uma máquina perfeita e complexa, pronta para servir a todo o propósito determinado por Deus para cada um de nós.

O movimento espontâneo nascerá quando o corpo tomar consciência da pele, dos músculos, das articulações, da respiração, quando o ouvido perceber sons, quando o olhar souber ver no outro a graça viva do gesto. (BERGUE, 1988, p.29).

Raciocinar:

O corpo físico precisa ser cuidado e para isso temos que zelar por uma alimentação saudável, ter disciplina nos horários, estudar e ter momentos de lazer. Outro aspecto importante é a atividade física regular. O nosso corpo necessita de atividades para desenvolver-se de forma saudável e plena. A higiene pessoal: banho, escovar os dentes, lavar as mãos antes das refeições é essencial para

manter a saúde do corpo. Devemos desenvolver todo potencial do nosso corpo de maneira a desfrutar de toda plenitude dada por Ele.

Todas as partes do nosso corpo têm importância e funções diferentes uma das outras. Porém todos devem trabalhar para que o corpo desenvolva o objetivo proposto em cada atividade.

Exemplos:

1. Escovar os dentes – nesta simples atividade, várias funções motoras estarão envolvidas.
2. Andar de bicicleta – nesta atividade um grande número de funções motoras estará em funcionamento para que seja possível realizá-la.



Relacionar:

Com o meu tipo físico eu tenho boa desenvoltura para:

Atividade

1. Você conhece todas as partes de seu corpo? Cite pelo menos duas delas e o que você é capaz de fazer através delas?

2. Você pode correr, pular, andar rápido, brincar? Registre uma experiência que você vivenciou com o seu corpo ontem? (relativo a uma atividade física)

3. Quando eu pulo corda, qual parte do corpo é mais utilizada? (percepção corporal)

4. Quando eu estou respirando qual parte do corpo fica se mexendo? Por quê?

5. O que podemos fazer para não ficarmos com as articulações enrijecidas como as de um robô?

6. Pense e responda:

- Descreva alguns movimentos que somos capazes de fazer e que seriam impossíveis de uma máquina realizar? _____

8- Preencha a tabela abaixo com informações sobre o desenvolvimento do seu corpo no decorrer deste ano letivo

Meu físico	1º Bimestre	2º Bimestre	3º Bimestre	4º Bimestre
Peso				
Altura				
Habilidades que já consigo praticar.				
Outras que ainda preciso alcançar				

7. Marque com um X quantos anos você tem?

a) 8 anos

b) 9 anos

c) 10 anos

d) 12 anos

8. Você tem uma balança em sua casa? Quanto você pesa?

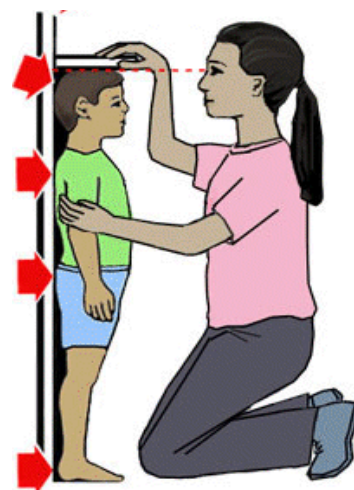


Data da verificação: ____ / ____ / 2015.

_____ Kg

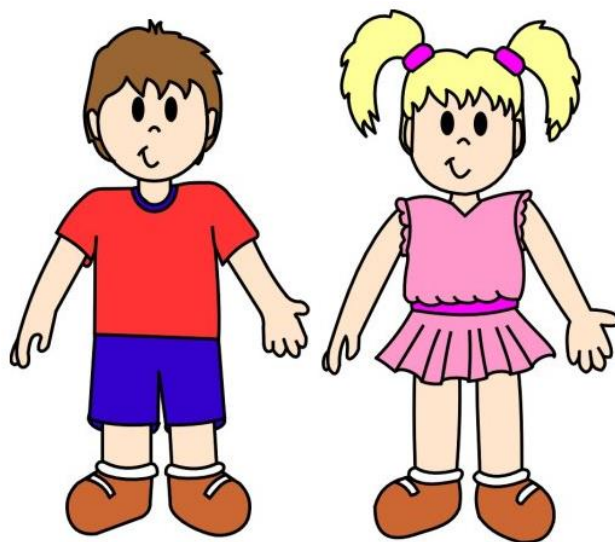
_____ m.

9. Quanto você tem de altura? Peça ajuda de seus pais e com as orientações ao lado, usando uma régua, verifique o seu crescimento(altura). Escolha um lugar na sua casa e faça sempre estas verificações. Você poderá fazer isto atrás da porta do seu quarto e acompanhar o seu crescimento fazendo pequenas marcações.



10. Relacione algumas diferenças entre os meninos e as meninas.

Mas no princípio da criação Deus 'os fez homem e mulher' (macho e fêmea). Marcos 10:6



menino e menina

