



CONEXÃO

PROFESSOR





CONEXÃO

PROFESSOR



Marcelo Inocência Pereira da Costa

- Licenciatura Plena em Educação Física
- Professor do Quadro Próprio do Magistério desde 2005
- Colégio Estadual Emílio de Menezes – Capão Raso/Curitiba

A busca do foco e da concentração: A contribuição da Educação Física por meio do Alongamento Muscular e Yoga



CONEXÃO

PROFESSOR

Etapas da Metodologia:



- 1) consideração do Projeto Político Pedagógico;
- 2) consideração da prática social inicial dos estudantes;
- 3) instrumentalização das aulas,
- 4) problematização;
- 5) catarse;
- 6) retorno à prática social dos estudantes.



CONEXÃO

PROFESSOR

Prática Social Inicial





CONEXÃO

PROFESSOR

Instrumentalização



- Foram apresentados os seguintes alongamentos:
- alongamento estático;
- alongamento balístico;
- alongamento por facilitação neuromuscular.



CONEXÃO

PROFESSOR

Problematização





CONEXÃO

PROFESSOR

Durante o processo...



- Incentivar a relaxar e se divertir ao mesmo tempo.
- Atmosfera de não competitividade.
- Foco na respiração.



CONEXÃO

PROFESSOR

Durante o processo...



As aulas tiveram como objetivo desenvolver não só a força, coordenação, flexibilidade e equilíbrio, mas também a consciência corporal, foco, aumenta a concentração, autoconfiança, diminui a ansiedade, entre outros benefícios.



CONEXÃO

PROFESSOR

Catarse





CONEXÃO

PROFESSOR

Retorno à prática social





CONEXÃO

PROFESSOR

Obrigado!

