



Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 1:51:47 PM

Opinião:

Parabéns Ana pelo seu interessante trabalho.

Sua abordagem foi esclarecedora, não só para esse momento de pandemia, mas para ressaltar a importância de fazer atividade física para manter o corpo e a mente em harmonia e bem estar, que para nós, é um grande desafio!

A escolha da modalidade adequada e a consciência dos nossos limites são determinantes para o sucesso do sonhado equilíbrio físico e mental.

Sua desenvoltura, dedicação ao esporte e disciplina no controle da alimentação são admiráveis!

Parabéns

Rita e Mauro



Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 10:34:03 AM

Opinião:

Achei simplesmente sensacional. Você falou tudo com muita facilidade, demonstrando um enorme domínio do assunto. Enquanto praticante de atividades físicas, a apresentação teve enorme importância para mim. Mas sei que, mesmo para pessoas que não praticam atividades físicas com regularidade, a apresentação com certeza foi muito prazerosa de assistir, e muito provavelmente despertou vontades de ampliar as práticas.

- Jacintinho Brasileiro



COLÉGIO EQUIPE

Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 10:43:42 AM

Opinião:

Monografia bem interessante, falou de forma clara, explicou também sobre a importância da luta, que tem um significado maior do que apenas aprender e executar golpes.



Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 10:34:46 AM

Opinião:

Apresentação muito boa e bem elaborada. Contribui para melhor entendimento de saúde da importância da atividade física e dos limites da competitividade. Competividade presente em várias atividades mas conseguimos colocar um limite saudável? Por fim Ana parabéns! A vida para vc desvendar! Um abraço. Lúcia



COLÉGIO EQUIPE

Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/19/2020 11:03:35 AM

Opinião:

Emocionante ser testemunha da sua segurança, da sua clareza, do seu envolvimento. Espero continuar testemunhando suas escolhas, seus avanços, seus sucessos. Que o movimento continue presente na sua vida para sempre, tanto os físicos quanto os das emoções.



Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 11:43:48 AM

Opinião:

A abordagem foi bastante completa, situando mt bem a questão de saúde mental e o contexto atual. A escolha das artes marciais em particular o karatê-do mostra o percurso de Ana na busca do equilíbrio corpo-mente e especificamente a busca em compreender o processo que viveu. Também impecável a abordagem da competitividade dos esportes imposta pela sociedade.

A apresentação foi clara e objetiva. Maravilhosa Ana, parabéns!!!!



COLÉGIO EQUIPE

Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 10:59:12 AM

Opinião:

Ótima apresentação, clara e objetiva. Posso imaginar a dedicação e esforço para atingir a perfeita explanação. Obrigada por ser a pessoa que você é.



COLÉGIO EQUIPE

Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 11:26:45 AM

Opinião:

Obrigada pela apresentação, aprendi muito sobre um tema que ganhou ainda mais relevância na pandemia; além da emoção de acompanhar essa etapa importante da sua formação.

Parabéns!



Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 10:41:52 AM

Opinião:

Que apresentação bem articulada!A riqueza do seu trabalho, além de todas as referências, foi conhecer seu ponto de vista crítico, suas reflexões sobre a saúde do corpo e da mente e perceber como seu estudo ampliou seu autoconhecimento.



COLÉGIO EQUIPE

Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 10:46:43 AM

Opinião:

Ana Clara querida! Obrigada pela apresentacao clara e bem feita. Voce sempre foi uma aluna maravilhosa, que sorte ter cruzado com vc no meu percurso como professora. Voce realmente e uma pessoa muito especial. Um beijo enorme, boa sorte nas suas escolhas! Vida longa e prospera!



Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 10:42:58 AM

Opinião:

Ana, gostei muito de ver que alguém está preocupado com essa questão da saúde do corpo. Eu sempre tive essa questão comigo e com os filhos. Durante a sua apresentação eu tive algumas interrupções, não sei se alguma hora você falou se estudou sobre o Yoga. Se não, seria uma sugestão minha. Eu me surpreendi muito depois que conheci melhor. Beijo e super parabéns!



COLÉGIO EQUIPE

Autor(a): Ana Clara Duca Trujillo

Data Registro: 11/18/2020 10:49:24 AM

Opinião:

Foi muito enriquecedora. Parabéns pela excelente apresentação.