



UME "VINTE E OITO DE FEVEREIRO"

ANO: 2021

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOÃO CARLOS PEZZOLATO BREANZA

PERÍODO DE 15/03/2021 a 28/03/2021

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

7A, 7B, 7C, 7D e EJA CII T1, T2, T3 e T4

1. ATIVIDADE : COPIE NO CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

PARA VOCÊ NÃO PERDER A POSTURA!

O CORPO PODE ASSUMIR CENTENAS DE POSIÇÕES DIFERENTES. É SÓ IMAGINAR O QUE FAZEMOS O DIA INTEIRO, A QUANTIDADE DE BRINCADEIRAS QUE REALIZAMOS. NA EDUCAÇÃO FÍSICA, POR EXEMPLO, CADA MODALIDADE ESPORTIVA EXIGE UMA POSIÇÃO CORPORAL PARTICULAR. VEJA NO ATLETISMO, QUE ACABAMOS DE ESTUDAR. NOS SALTOS, POR EXEMPLO, DEPENDENDO DE SEU TIPO (EM DISTÂNCIA, EM ALTURA, COM VARA OU TRIPLO), O CORPO ASSUME POSIÇÕES DIFERENTES EM CADA FASE DO MOVIMENTO. E OS ADULTOS, DURANTE AS TAREFAS DO DIA A DIA E NO TRABALHO, TÊM POSTURAS ESPECÍFICAS, CHAMADAS POSTURAS OCUPACIONAIS (POSTURAS DE TRABALHO).

EXATAMENTE PORQUE O CORPO TEM DE ASSUMIR TANTAS POSIÇÕES DIFERENTES É QUE OS PREJUÍZOS POSTURAIS PODEM APARECER. AS VEZES REALIZAMOS MOVIMENTOS INCORRETOS POR MUITO TEMPO, SEM PERCEBER OS RISCOS QUE CORREMOS.

PARA VOCÊ ENTENDER MELHOR, OBSERVE AS TRÊS POSTURAS BÁSICAS DO CORPO HUMANO, OU SEJA, A POSIÇÃO DEITADA, A POSIÇÃO SENTADA E A POSIÇÃO EM PÉ. APRENDA OS CUIDADOS QUE DEVEMOS TER EM CADA UMA DESSAS POSIÇÕES.

2. ATIVIDADE : COPIE NO CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

POSIÇÃO DEITADA

A POSIÇÃO DEITADA É TAMBÉM CHAMADA DE DECÚBITO E, NORMALMENTE, ESTÁ RELACIONADA AO REPOUSO.

PODEMOS DORMIR DE DIVERSAS MANEIRAS: EM DECÚBITO VENTRAL (BARRIGA PARA BAIXO), EM DECÚBITO DORSAL (BARRIGA PARA CIMA) OU EM DECÚBITO LATERAL (DEITADO DE LADO). PORÉM ALGUMAS DESSAS POSIÇÕES SÃO MAIS PREJUDICIAIS DO QUE OUTRAS.

O DECÚBITO VENTRAL NÃO É RECOMENDADO, POIS TRAZ SÉRIOS PREJUÍZOS AO PESCOÇO.

O DECÚBITO DORSAL PODE SER ADOTADO COM ALGUNS CUIDADOS. O TRAVESSEIRO NÃO DEVE SER ALTO, E RECOMENDA-SE USAR UM OUTRO TRAVESSEIRO SOB OS JOELHOS PARA DEIXÁ-LOS SEMIFLEXIONADOS, ACOMODANDO MELHOR A REGIÃO LOMBAR. DESSA MANEIRA, AS COSTAS FICAM TOTALMENTE ENCOSTADAS NO COLCHÃO.

O DECÚBITO LATERAL TAMBÉM REQUER CUIDADOS. USAR UM TRAVESSEIRO PARA APOIAR O JOELHO DA PERNA QUE ESTÁ POR

CIMA ALIVIA AS TENSÕES DAS COSTAS E DEIXA O CORPO MAIS RELAXADO.

1 DECÚBITO LATERAL: MAIS RECOMENDÁVEL.

2 FICAR DE LADO, MAS "ENCOLHIDO", PREJUDICA A REGIÃO LOMBAR.

DICAS PARA A POSIÇÃO DEITADA

O TRAVESSEIRO SOB A CABEÇA DEVE TER A LARGURA DO OMBRO, E O PESCOÇO E A CABEÇA TÊM DE ESTAR ALINHADOS COM O RESTO DA COLUNA VERTEBRAL. É INADEQUADO USAR UM TRAVESSEIRO MUITO ALTO OU BAIXO DEMAIS. USAR UM TRAVESSEIRO ENTRE AS PERNAS, NA POSIÇÃO DE DECÚBITO LATERAL, AJUDA A MANTER A COLUNA LOMBAR (PARTE DE BAIXO) SEM ROTAÇÃO, POIS A TORÇÃO DA COLUNA NÃO É RECOMENDADA.

ESSA DICA É BOA PARA QUEM QUER APRENDER A DEITAR CORRETAMENTE E PREVENIR PROBLEMAS POSTURAIIS NO FUTURO. SE ALGUMA PESSOA DA SUA FAMÍLIA SENTE DOR NAS COSTAS, A DICA DE USO DOS TRAVESSEIROS TAMBÉM É EXCELENTE PARA ELA. VAMOS AJUDAR OS OUTROS, ENSINANDO O QUE APRENDEMOS NA ESCOLA.