



UME "VINTE E OITO DE FEVEREIRO"

ANO: 2021

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOÃO CARLOS PEZZOLATO BREANZA

PERÍODO DE 29/03/2021 a 14/04/2021

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

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

1. ATIVIDADE : COPIE NO CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

POSIÇÃO SENTADA

NESSA POSIÇÃO, A CARGA MAIOR ESTÁ SOBRE A COLUNA LOMBAR E OS OSSOS DA BACIA (ISQUIOS). PARA QUE O TRONCO E A CABEÇA FIQUEM EQUILIBRADOS, PRECISAMOS DOS MÚSCULOS QUE SUSTENTAM ESSAS PARTES DO CORPO. POR ISSO É TÃO IMPORTANTE FAZER EXERCÍCIOS QUE AJUDEM A FORTALECER OS MÚSCULOS RESPONSÁVEIS POR ESSE TRABALHO.

AGORA, FAÇA ESTA EXPERIÊNCIA!

PRIMEIRO, SENTE DELICADAMENTE SOBRE A PALMA DE UMA DAS MÃOS. TENHA LOCALIZADO UMA SALIÊNCIA ÓSSEA NA PARTE INFERIOR DO GLÚTEO ("BUMBUM").

ESSE É O OSSO QUE DEVEMOS APOIAR NA CADEIRA PARA QUE A BACIA FIQUE NA VERTICAL E AJUDE NA SUSTENTAÇÃO DA COLUNA

VERTEBRAL.

VOCÊ TAMBÉM PODE UTILIZAR UMA BOLINHA DE TÊNIS, UM CABO DE VASSOURA OU UM ESPAGUETE DE PISCINA PARA IDENTIFICAR OS DOIS ÍSQUIOS.

FAÇA ISSO E VOCÊ VAI PERCEBER QUE É MAIS FÁCIL E GOSTOSO FICAR EM BOA POSTURA.

EM CASA OU NA ESCOLA, PRESTE BEM ATENÇÃO NA CADEIRA EM QUE VOCÊ SENTA. VERIFIQUE SE AS COSTAS ESTÃO APOIADAS NO ENCOSTO E SE VOCÊ CONSEGUE COLOCAR A PLANTA DOS PÉS POR INTEIRO NO CHÃO. SE A RESPOSTA FOR SIM, A CADEIRA ESTÁ ADEQUADA A SUA ALTURA. SE OS SEUS PÉS NÃO ENCOSTAREM POR INTEIRO NO CHÃO, VOCÊ PODE COLOCAR ALGUMA COISA PARA APOIÁ-LOS (UM PEDAÇO DE MADEIRA, POR EXEMPLO). SE A CADEIRA É MUITO BAIXA, PERGUNTE SE NÃO É POSSÍVEL CONSEGUIR UMA CADEIRA MAIS ALTA. AH, NADA DE DAR AQUELA "ESCORREGADINHA" PARA FRENTE E SE "SENTAR COM AS COSTAS"!

ISSO TAMBÉM VALE PARA QUANDO ESTIVER TECLANDO NO COMPUTADOR. NÃO ABUSE DO TEMPO DE FICAR SENTADO. QUANDO ESTIVER DIFÍCIL MANTER ESSA BOA POSTURA, DÊ UMA PAUSA. FAÇA ALGUNS ALONGAMENTOS (VOCÊ JÁ APRENDEU ALONGAMENTO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA) OU OUTRAS ATIVIDADES MAIS MOVIMENTADAS.

CONFERINDO A POSTURA QUANDO SE TRABALHA NO COMPUTADOR:

- OBSERVE O ÂNGULO DE 90° DOS MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES (PERNAS E BRAÇOS).
- MANTENHA OS OLHOS NA ALTURA DO MONITOR E EVITE FLEXIONAR (ABAIXAR) A CABEÇA.
- LEMBRE-SE DA BOA COLOCAÇÃO DOS ÍSQUIOS (OSSOS DO QUADRIL).
- EVITE CRUZAR AS PERNAS QUANDO ESTIVER SENTADO.

2. ATIVIDADE : COPIE NO CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

CURIOSIDADE

VOCÊ SABIA QUE HÁ CARTEIRAS CUJO TAMPO SE ERGUE PARA QUE OS ALUNOS NÃO TENHAM DE INCLINAR TANTO A CABEÇA? PENSE NISSO QUANDO ESTIVER PRATICANDO SOMENTE A LEITURA – SEJA CRIATIVO! APOIE O LIVRO QUE VOCÊ ESTÁ LENDO EM OUTROS PARA ERGUÊ-LO E, DESSA FORMA, EVITAR DORES NAS COSTAS. VOCÊ VAI CANSAR MENOS OS MÚSCULOS DA REGIÃO DO PESCOÇO (CERVICAL).

POSIÇÃO EM PÉ

A POSTURA EM PÉ PODE SER ESTÁTICA, QUANDO FICAMOS PARADOS NO LUGAR, OU DINÂMICA, QUANDO ESTAMOS EM MOVIMENTO. A POSTURA ESTÁTICA É MAIS CANSATIVA DO QUE A DINÂMICA, E O CORAÇÃO TEM DE TRABALHAR MUITO MAIS PARA FAZER O SANGUE CIRCULAR DE UMA EXTREMIDADE A OUTRA DO CORPO.

GOSTAMOS DE FICAR EM PÉ, MAS NINGUÉM QUER FICAR PARADO. QUEM GOSTA DE FILAS? UM CONSELHO PARA QUEM PRECISA TRABALHAR EM PÉ, NA POSTURA ESTÁTICA:

FAÇA PEQUENOS MOVIMENTOS (OSCILAÇÕES) OU SOLTURAS DO CORPO. VOCÊ PODE FAZER UM PEQUENO BALANÇO PARA FRENTE E PARA TRÁS, PARA A DIREITA E PARA A ESQUERDA, PARA O ALTO E PARA BAIXO (PEQUENAS E RÁPIDAS FLEXÕES E EXTENSÕES DOS JOELHOS E TORNOZELOS). DEPOIS, TENHA UMA POSIÇÃO EQUILIBRADA, HARMONIOSA, NEM MUITO DESLOCADA PARA FRENTE, NEM MUITO PARA TRÁS. DISTRIBUA O PESO DO CORPO ENTRE O LADO DIREITO E O ESQUERDO. NÃO FIQUE RÍGIDO NEM "RELAXADÃO"!

PODE EXPERIMENTAR, QUE É LEGAL! ESSE EXERCÍCIO AJUDA NA MANUTENÇÃO DA POSTURA.
