

**3ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):

**Lauryanna
Queiroz**



DISCIPLINA:

**Educação
Física**



CONTEÚDO:

**Coluna
Vertebral**



TEMA GERADOR:

**Paz na
Escola**



DATA:

02.04.2019

ROTEIRO DE AULA

Educação Física

Professora: LAURYANNA

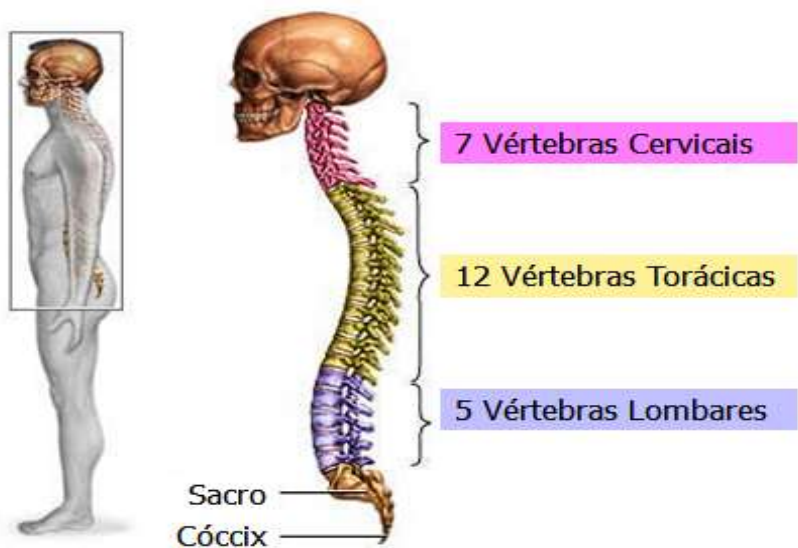
Coluna Vertebral



A coluna vertebral ou espinha dorsal é o eixo central do corpo responsável por sustentar a nossa posição bípede.

Ela também constitui um importante eixo de comunicação entre o sistema nervoso central e periférico, através da medula espinhal, contida no canal medular da coluna vertebral.

Coluna Vertebral



A coluna também é formada por tecidos moles como músculos, ligamentos, cápsulas, tendões e discos, sendo estas estruturas responsáveis pela flexibilidade da coluna vertebral.

Debilidades posturais

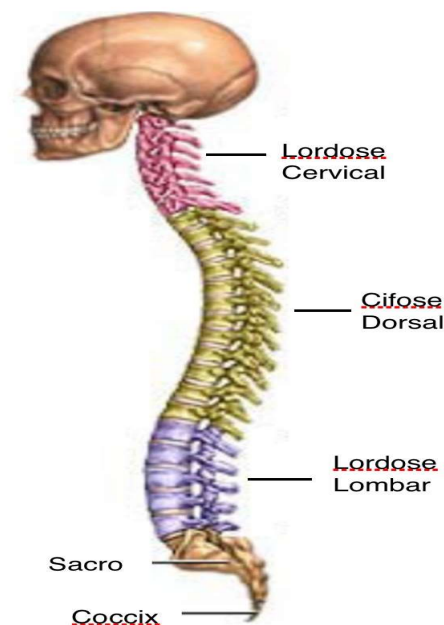
Manter uma boa postura é assumir uma economia de esforço, mantendo as estruturas e ao mesmo tempo protegendo de suportes contra traumas.

A coluna vertebral é também chamada de espinha dorsal. Superiormemente, ela se articula com o crânio e inferiormente se articula com o osso do quadril (ilíaco). São quatro as regiões da coluna: cervical (7 vértebras), torácica (12 vértebras), lombar (5 vértebras) e sacro-coccígea (4 vértebras).

Curvaturas da coluna vertebral

As principais curvaturas fisiológicas da coluna vertebral são:

- Lordose cervical
- Cifose torácica
- Lordose lombar
- Cifose sacral



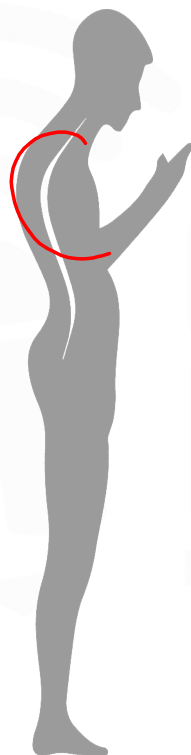
Desvios posturais

- Hiperlordose
- Hipercifose
- Escoliose

Podem elevar ao uso incorreto de outras articulações:

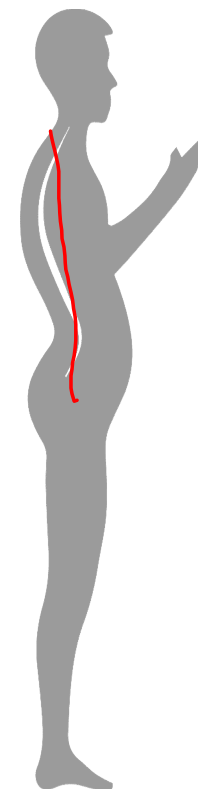
- Ombro
- Braços
- Quadril
- Joelhos
- pés

CIFOSE



- Aumento anormal da concavidade posterior da coluna vertebral.
- Causa: a má postura, condicionamento físico insuficiente.

LORDOSE



- Aumento da concavidade da curva na cervical e lombar.

ESCOLIOSE

- É a curvatura lateral da coluna vertebral podendo ser estrutural ou não estrutural.



Tipos de escoliose

- Escoliose em C e escoliose simples.

Causadas por diferenças de membros inferiores, por musculaturas laterais hipertrofiadas e também por posturas erradas adotadas no cotidiano.



ATIVIDADE DE CASA