

2<sup>a</sup>  
SÉRIE

**CANAL SEDUC-PI2**



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:



DATA:

**Lauryanna  
Queiroz**

**Educação  
Física**

**Coluna  
Vertebral**

**Paz na  
Escola**

**16.04.2019**

# ROTEIRO DE AULA

Aula teórica e expositiva sobre  
coluna vertebral

Aula prática: Postura em sala  
de aula

Revisão para prova

# Educação Física

Professora: LAURYANNA

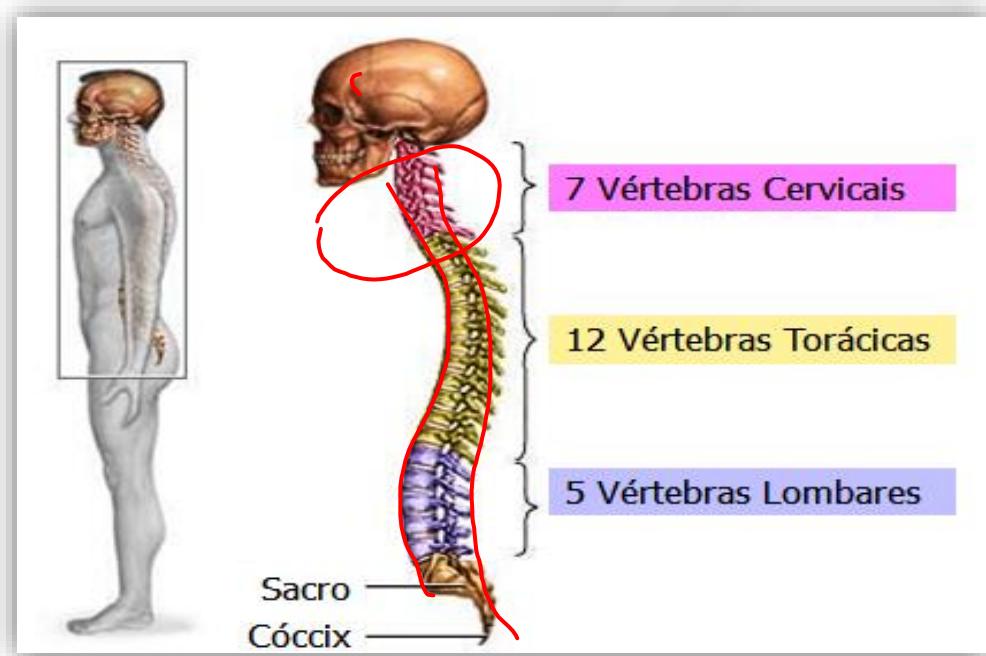
# Coluna Vertebral



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

33 Vertebr

28 ossos

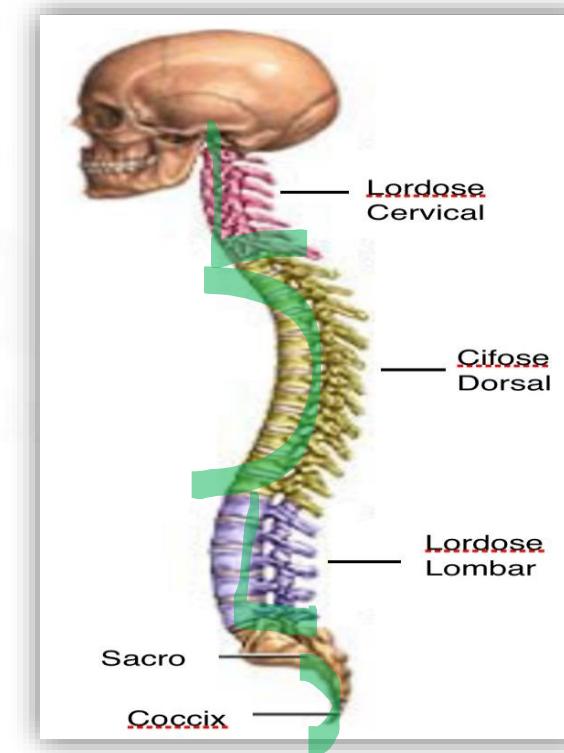
Manter uma boa postura é assumir uma economia de esforço, mantendo as estruturas e ao mesmo tempo protegendo de suportes contra traumas.

A coluna vertebral é também chamada de espinha dorsal. Superiormente, 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

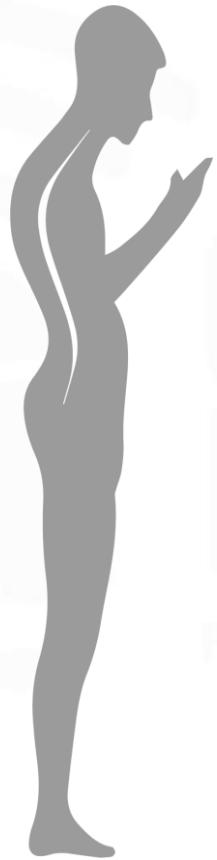
Podem elevar ao uso incorreto de outras articulações:

- Ombro
- Braços
- Quadril
- Joelhos
- pés

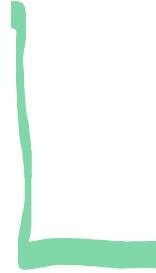




## CIFOSE



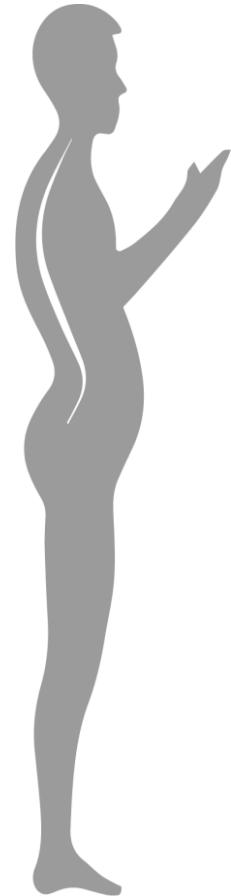
- Aumento anormal da concavidade posterior da coluna vertebral.
- Causa: a má postura, condicionamento físico insuficiente.



## LORDOSE

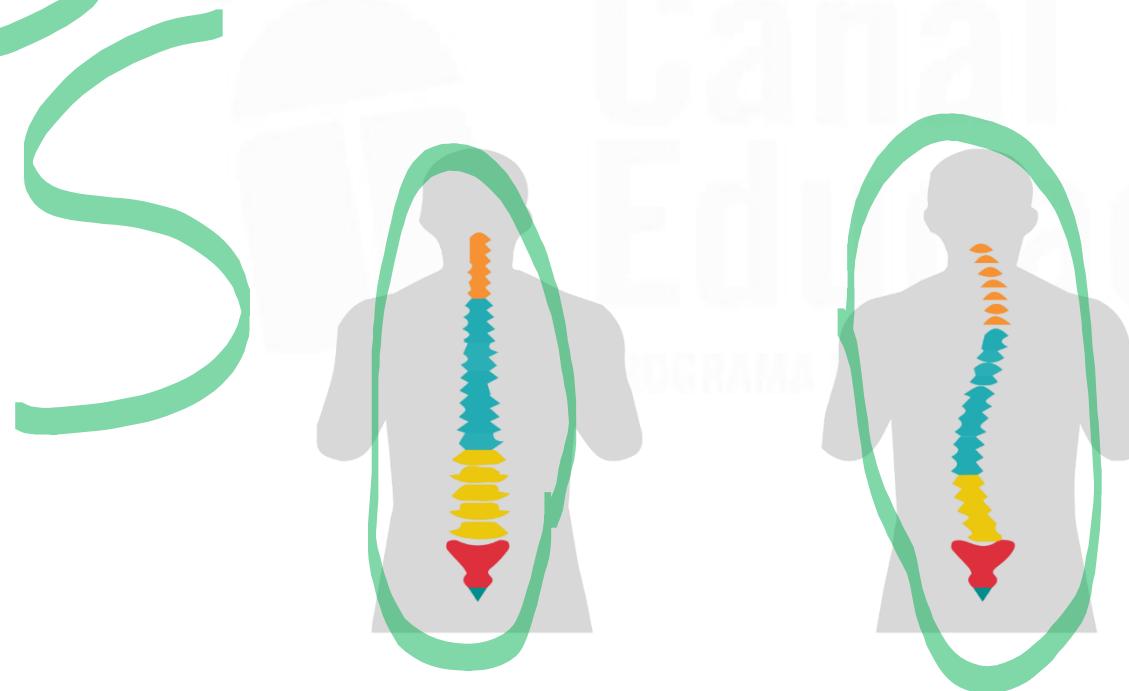


- Aumento da concavidade da curva na cervical e lombar.



# 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

*Pesquisa:*  
Escoliose  
ESTRUTURAL ≠  
NÃO-ESTRUTURAL