EJA

CANAL SEDUC-PI1

PROFESSOR (A):	DISCIPLINA:	CONTEÚDO:	DATA:
LAURYANNA QUEIROZ	EDUCAÇÃO FÍSICA	GINÁSTICA LABORAL	29.05.2019

Canal Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

ROTEIRO DE AULA

GINÁSTICA LABORAL

“qualidade de vida para o trabalhador”

O que é Ginástica Laboral?

- É um conjunto de práticas físicas exercidas durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as;
- É realizada no próprio local de trabalho;
- É de curta duração;
- Atua de forma preventiva e terapêutica;
- Promove interação e sociabilidade.

Objetivos

- Prevenir a fadiga muscular (decorrente da tensão e repetitividade);
- Minimizar vícios posturais;
- Aumentar a disposição para o trabalho;
- Prevenir doenças por traumas cumulativos;
- Promover o bem estar individual;
- Promover a sociabilização;
- Melhorar a flexibilidade e mobilidade articular;
- Promover a coordenação motora;
- Diminuir o absenteísmo e a procura ambulatorial;

Definindo um programa de G.L

- Horário mais adequado;
- Espaço Físico necessário;
- Utilizar técnicas alternativas:
- bolinhas para massagem,
- bastões,
- música;

Canal Educação PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

Treinamento da flexibilidade

- A flexibilidade é a habilidade de mover as articulações na amplitude de movimento;
- Todos nós necessitamos de uma boa mobilidade para realizar as tarefas diárias, pois os locais de nosso corpo se interligam através das articulações, e é necessário que elas se movam com facilidade e não sofram problemas de dores ou lesões devido à modificação da elasticidade muscular e redução da amplitude de movimento;
- Alongamento: alongar músculos encurtados e aumentar a amplitude de movimento;