

**3ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

03



CONTEÚDO:

**COLUNA
VERTEBRAL**



TEMA GERADOR:

**PAZ NA
ESCOLA**



DATA:

28/02/2020

NA AULA ANTERIOR

A Ginástica Laboral é a prática de atividades físicas leves no local de trabalho, com o objetivo de prevenir e aliviar dores e incômodos que ocorrem devido às atividades dos colaboradores. Essa prática é considerada um investimento na qualidade de vida dos funcionários, diminuindo a incidência de dores e aumentando a motivação e entrosamento da equipe.

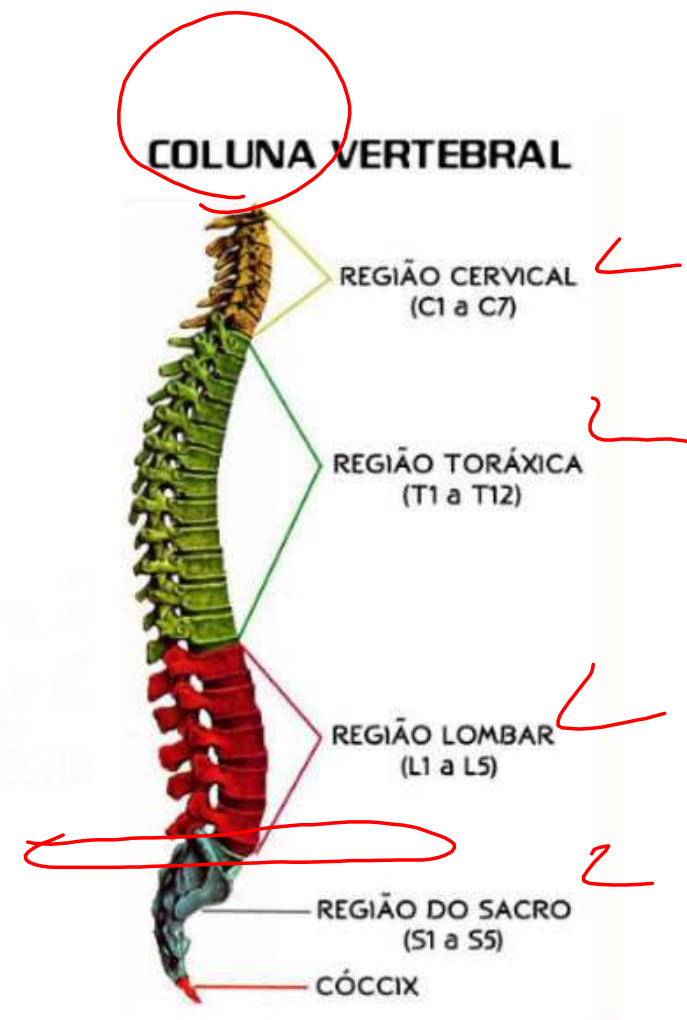


ROTEIRO DE AULA

- A coluna vertebral, também chamada de espinha dorsal.
- Ela é responsável por dois quintos do peso corporal total e é composta por tecido conjuntivo e por uma série de ossos, chamados vértebras, as quais estão sobrepostas em forma de uma coluna, daí o termo coluna vertebral.



- Superiormemente, se articula com o osso occipital (crânio); inferiormente, articula-se com o osso do quadril (Íliaco).
- A coluna vertebral é dividida em quatro regiões: **Cervical**, **Torácica**, **Lombar** e **Sacro-Coccígea**.
- São **7 vértebras cervicais**, **12 torácicas**, **5 lombares**, **5 sacrais** e **cerca de 4 coccígeas**.



Funções da Coluna Vertebral

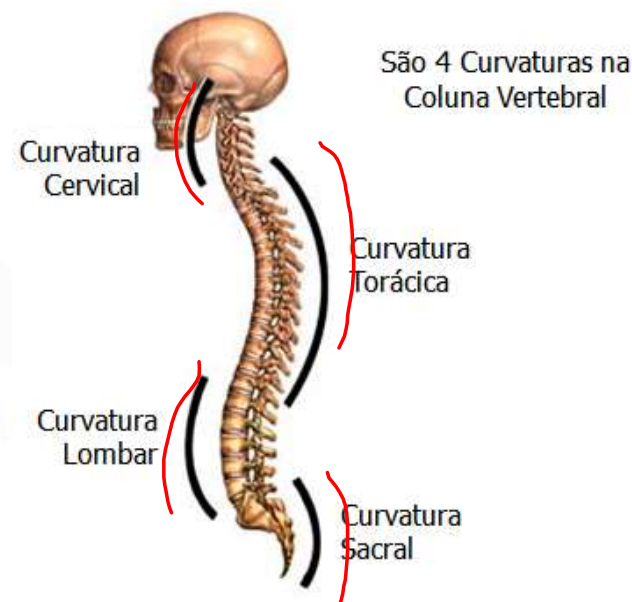
- Protege a medula espinhal e os nervos espinhais;
- Suporta o peso do corpo;
- Exerce um papel importante na postura e locomoção;
- Serve de ponto de fixação para as costelas, a cintura pélvica e os músculos do dorso;
- Fornece um eixo parcialmente rígido e flexível para o corpo e um pivô para a cabeça;
- Proporciona flexibilidade para o corpo, podendo fletir-se para frente, para trás e para os lados e ainda girar sobre seu eixo maior.

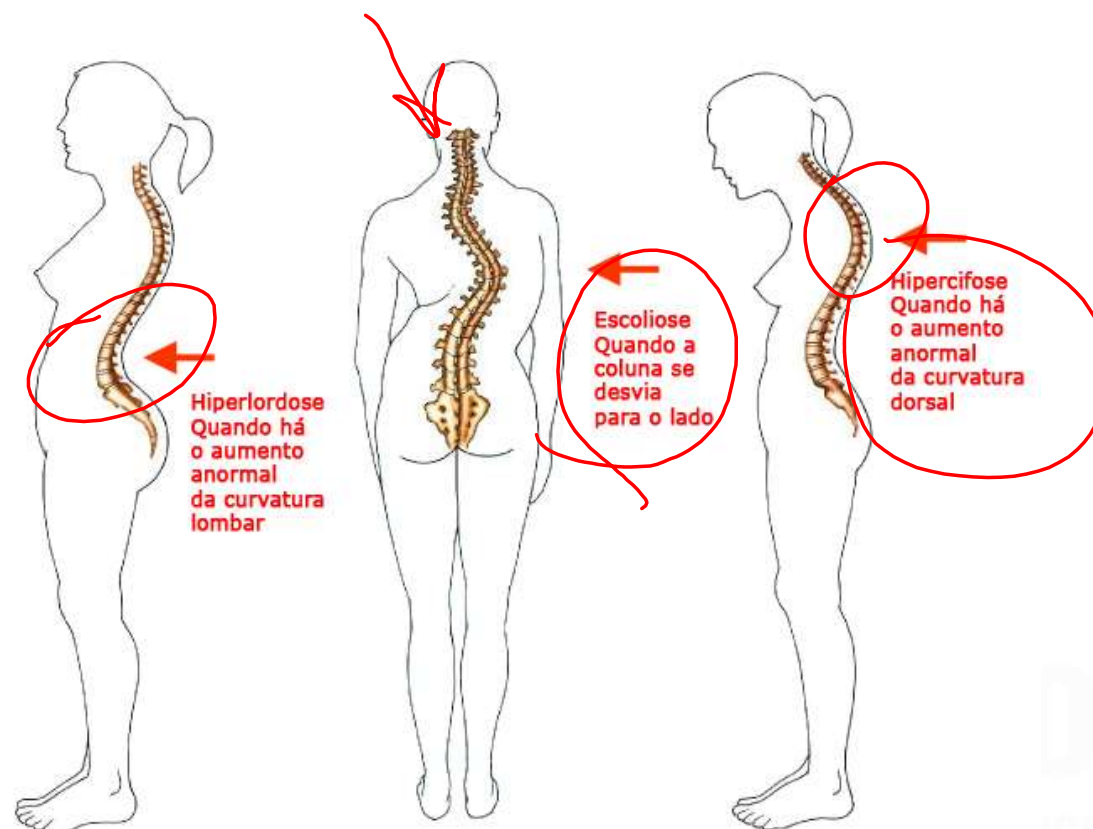
Curvaturas da Coluna Vertebral

- Numa vista lateral, a coluna apresenta várias curvaturas consideradas fisiológicas.

Naturais

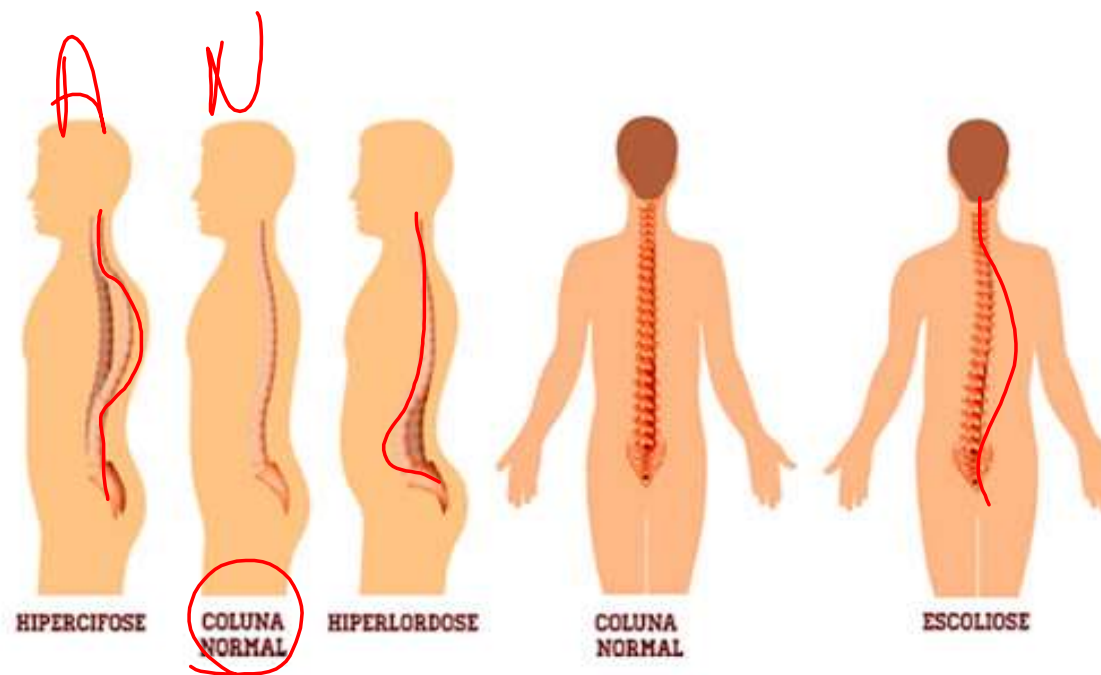
- São elas:
- **Cervical** (convexa ventralmente – LORDOSE),
- **Torácica** (côncava ventralmente – CIFOSE),
- **Lombar** (convexa ventralmente – LORDOSE),
- **Pélvica** (côncava ventralmente – CIFOSE).

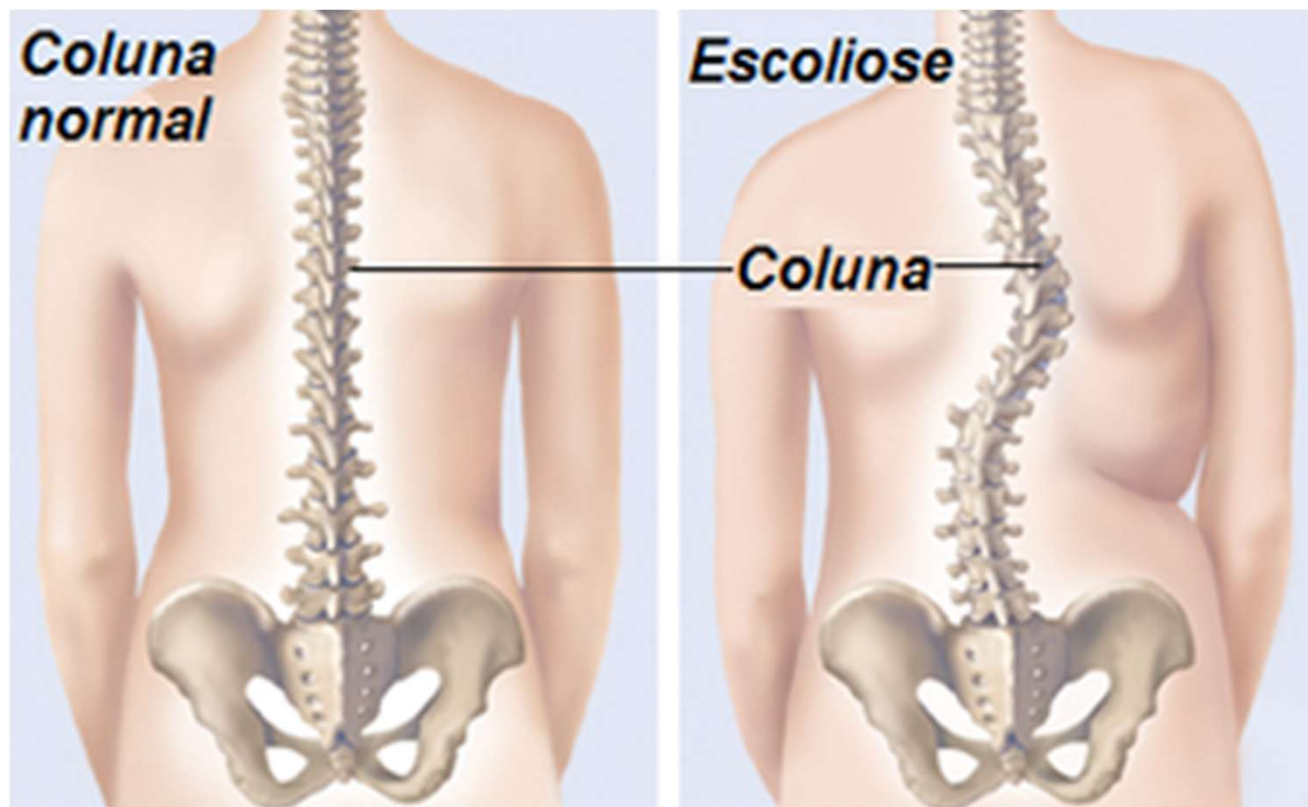




- Quando uma destas curvaturas está aumentada, chamamos de **HIPERCIFOSE** (Região dorsal e pélvica) ou **HIPERLORDOSE** (Região cervical e lombar).

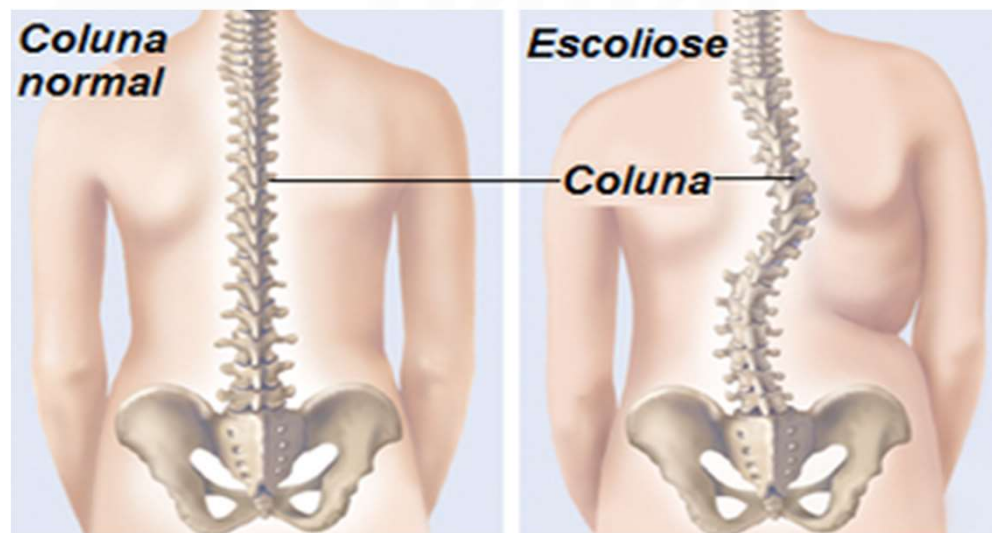
- Numa vista anterior ou posterior, a coluna vertebral não apresenta nenhuma curvatura. Quando ocorre alguma curvatura neste plano chamamos de **ESCOLIOSE**.





ATIVIDADE

Diferentemente da cifose e da lordose consideradas desvios fisiológicos, normais da coluna vertebral, a escoliose é uma curvatura anormal da coluna para um dos lados do tronco, determinada pela rotação das vértebras. QUAIS AS CAUSAS DE ESCOLIOSE NA COLUNA ?



- A condição não decorre de maus hábitos posturais. Ao contrário. É a curva da coluna própria da escoliose que, em muitas situações, é responsável pela má postura, já que esse tipo de desvio pode provocar alterações no corpo todo.

CAUSAS DA ESCOLIOSE

- Idiopática, não esclarecida
- Fatores genéticos
- Deformidades congênitas (por exemplo, espinha bífida)
- Doenças (poliomielite, distrofia muscular, outras síndromes)
- Tumores



www.spineclinicpedrosousa.com

ATIVIDADE PARA CASA

Biotipo corporal:
Você é endomorfo,
mesomorfo ou ectomorfo?
PESQUISE E DISCUTA EM SALA



NA PRÓXIMA AULA

BIOTIPO CORPORAL

Canal
Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA