

**3ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

01



CONTEÚDO:

**COLUNA
VERTEBRAL**



TEMA GERADOR:

**PAZ NA
ESCOLA**

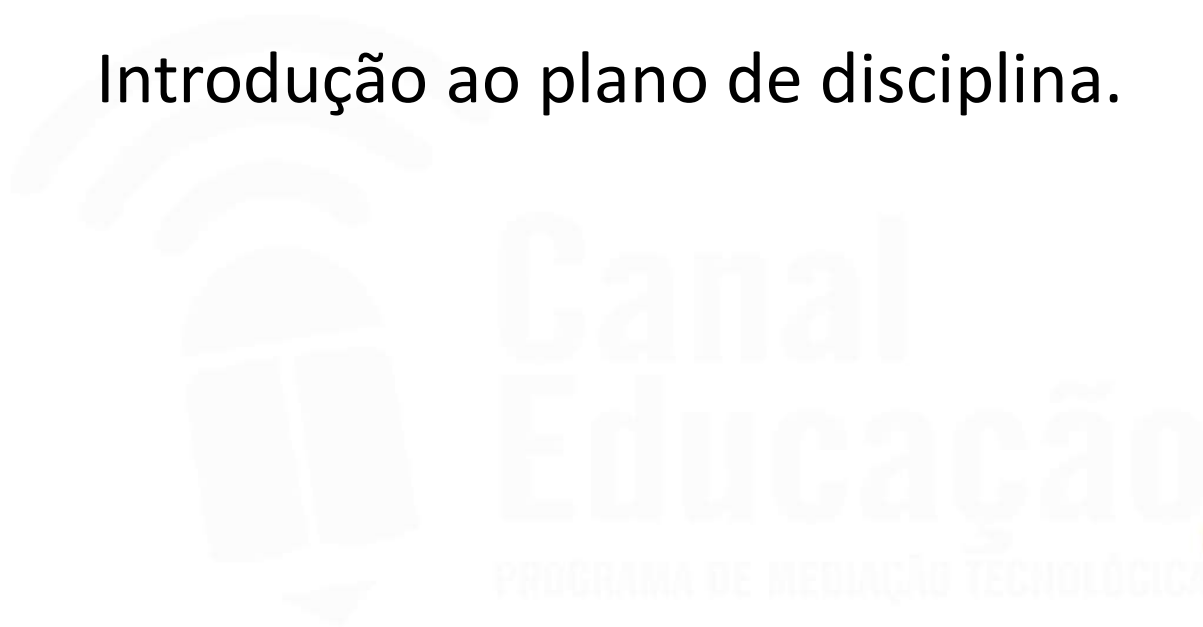


DATA:

18.02.2020

NA AULA ANTERIOR

Introdução ao plano de disciplina.

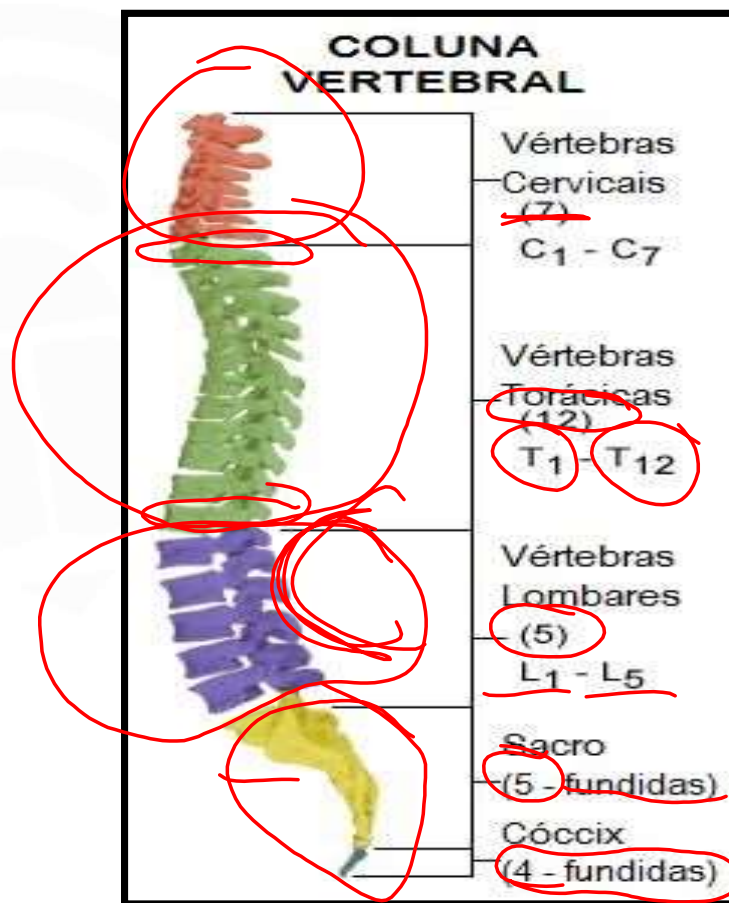


ROTEIRO DE AULA

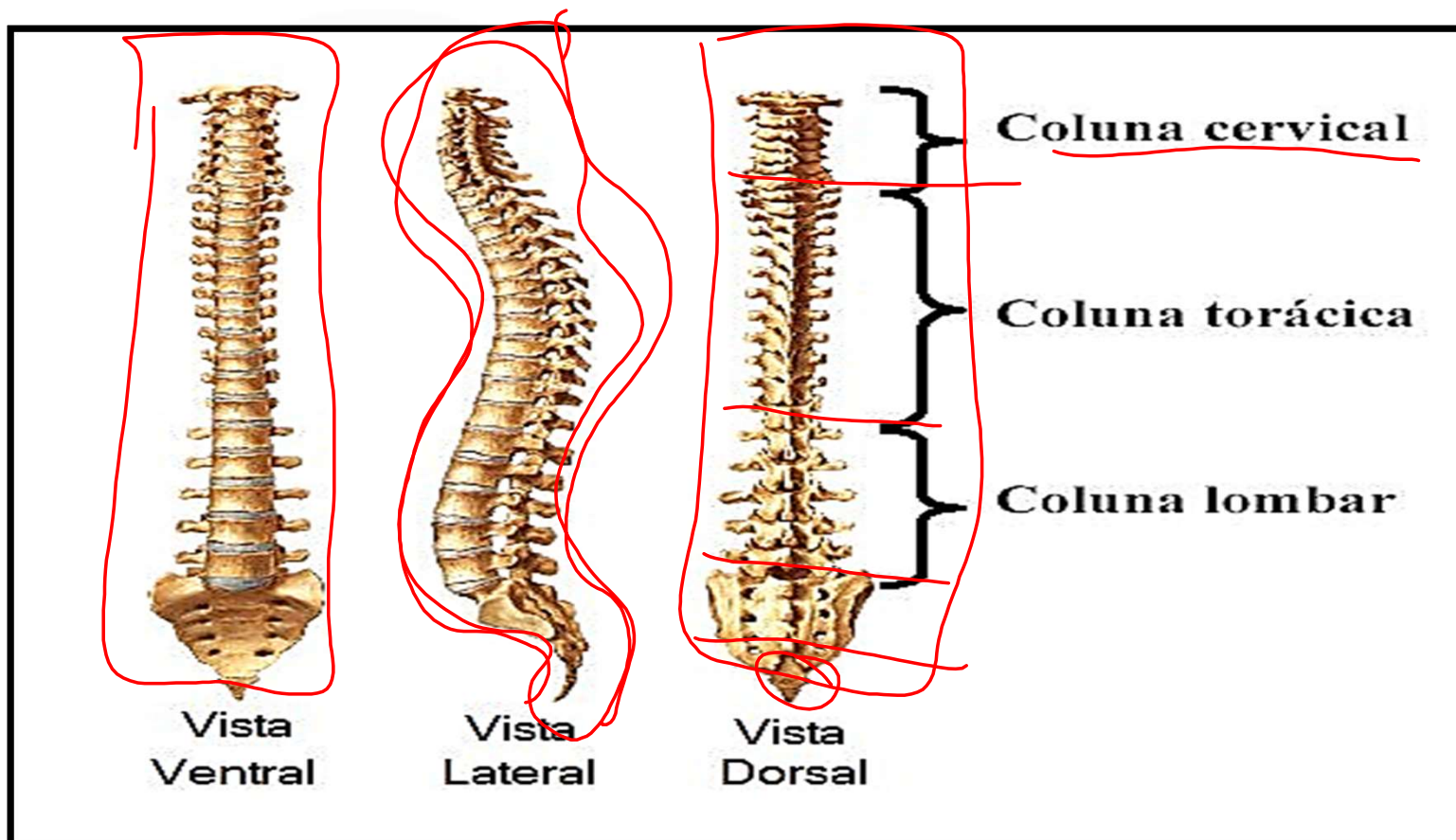
- Explicação conteúdo
- Objetivo: identificar e observar as diferenças de posturas e condutas de reenquadramento.
- Recursos: aula expositiva- slides

Divisão da Coluna Vertebral

- 33 vertebrae

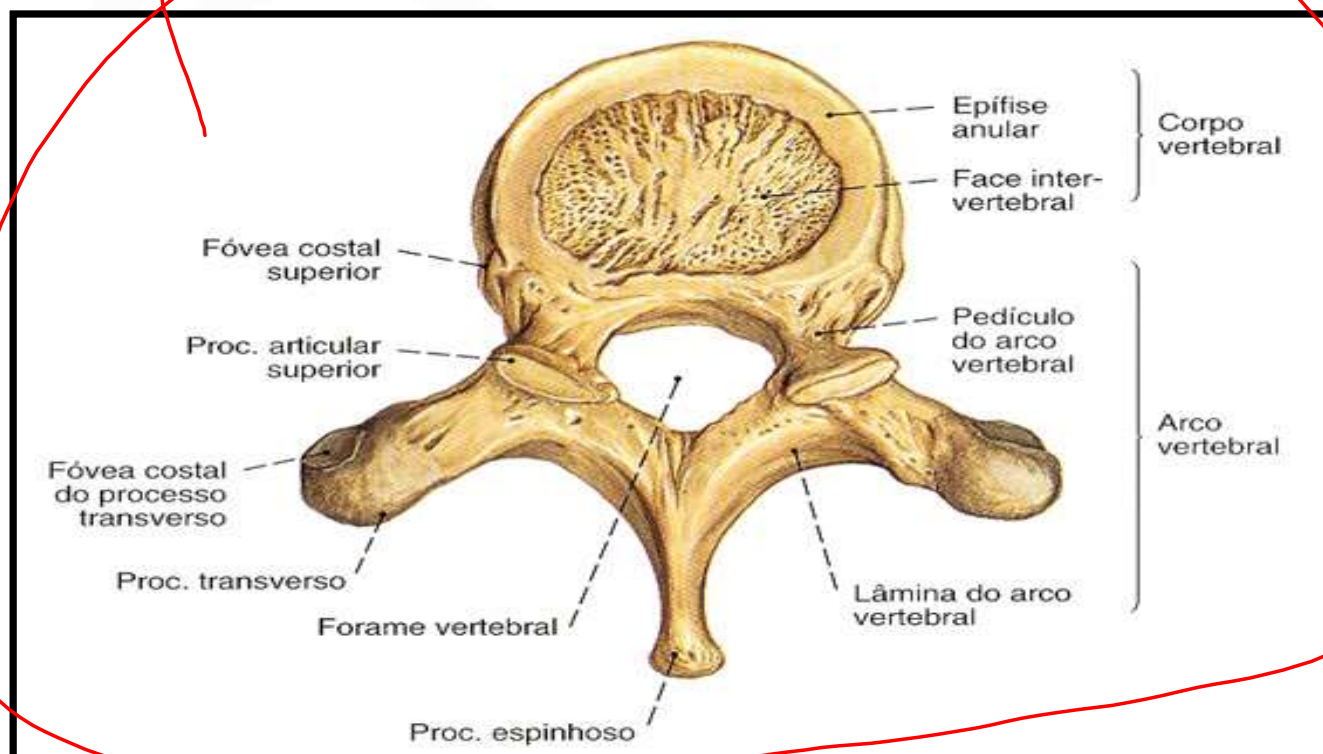


Coluna Vertebral



Estruturas Envolvidas

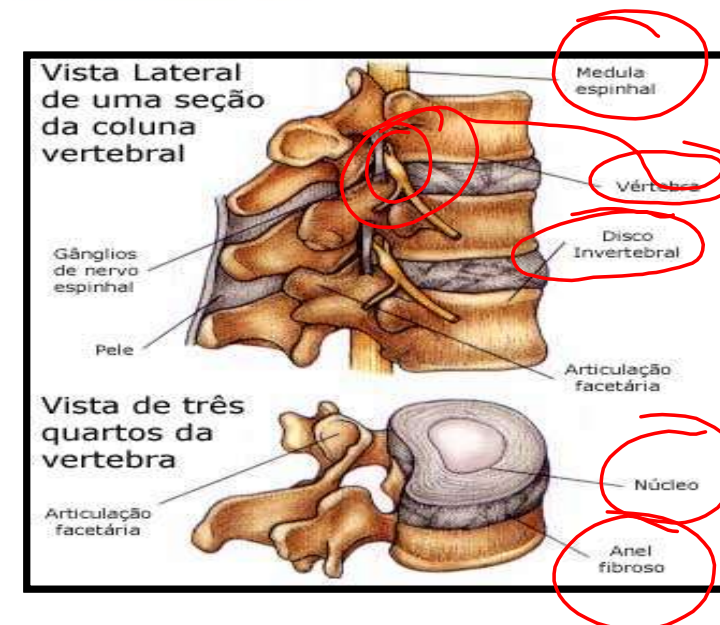
- **Vértebra**



Estruturas Envolvidas

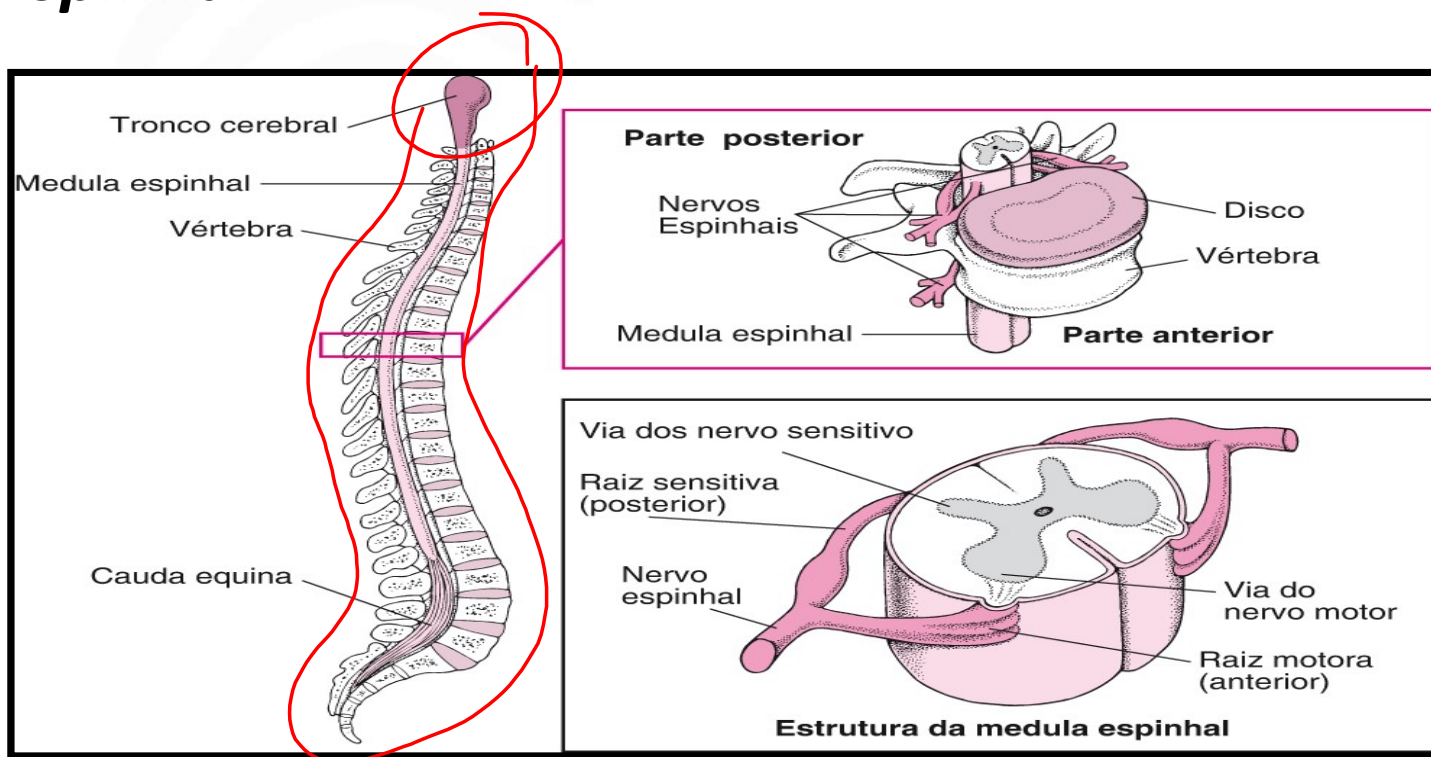
Discos Intervertebrais

- 23 discos intervertebrais;
- Pouca vascularização;
- Formam cerca de 25% do comprimento total da coluna;
- Função primária proteger a medula espinhal e suas raízes



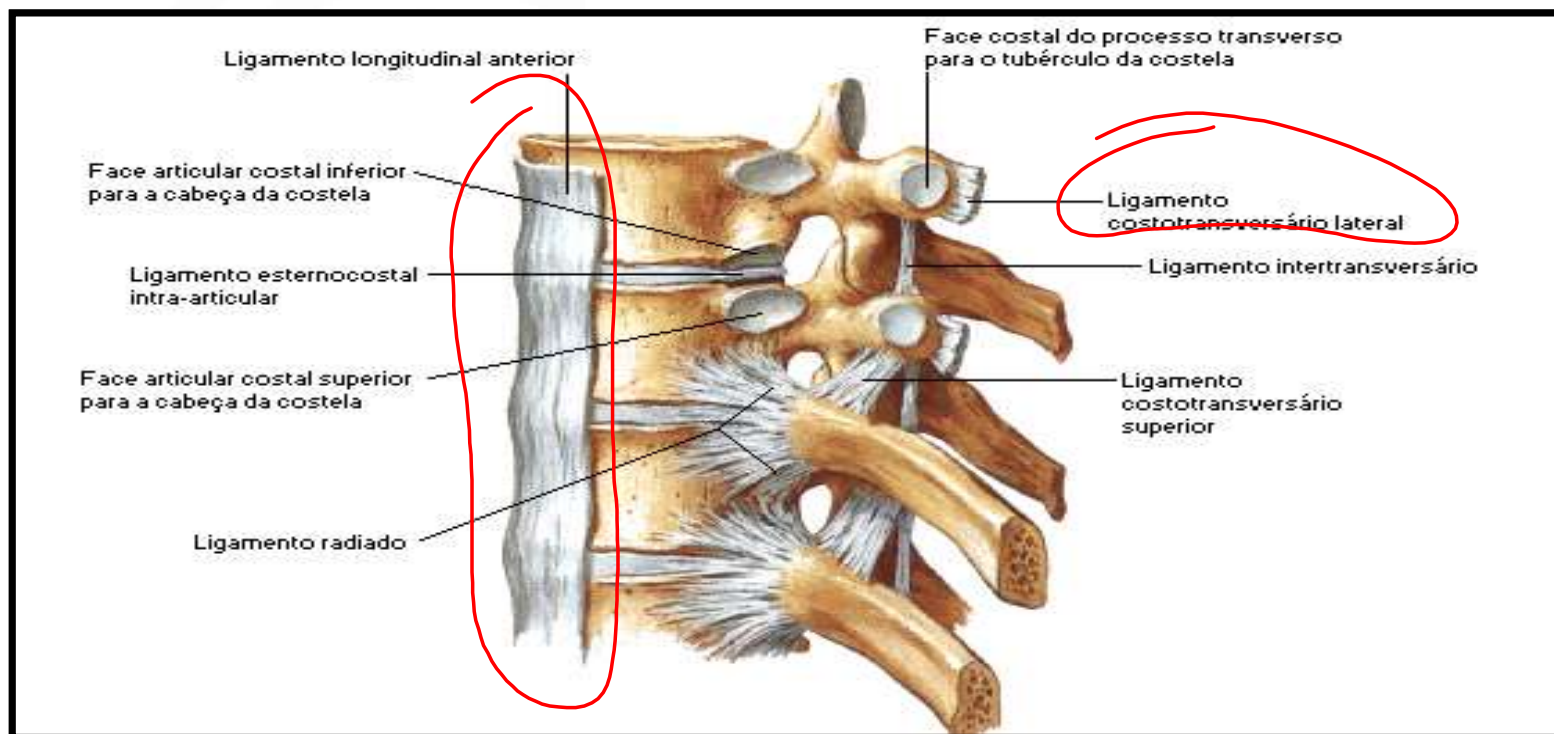
Estruturas Envolvidas

- *Medula Espinhal*



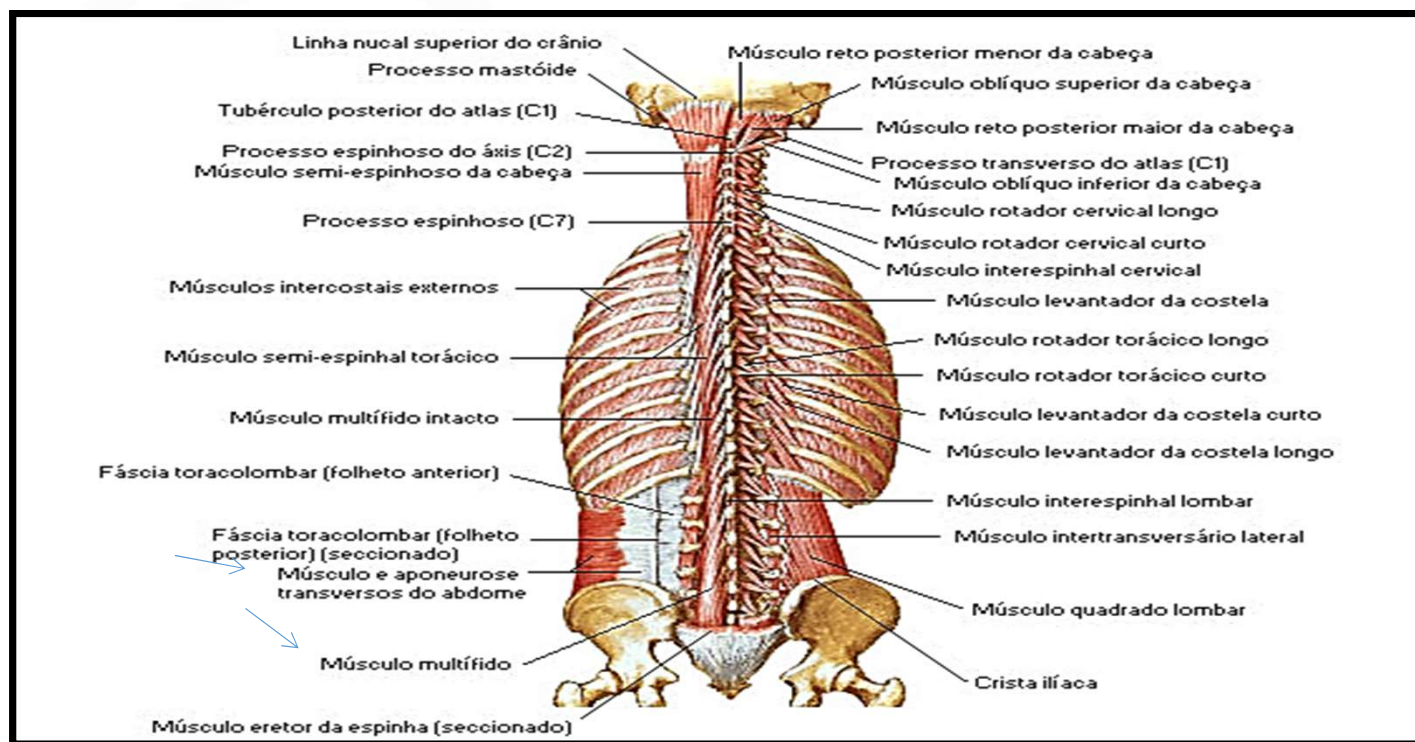
Estruturas Envolvidas

- *Ligamentos*



Estruturas Envolvidas

- *Músculos superficiais e profundos*



ATIVIDADE

- ❖ Realizar um diagnóstico em sala de quais possíveis posições do dia-a-dia são prejudiciais a saúde da coluna, identificar quais doenças mais agravam as dores e quais as causas.
- ❖ Dividir a sala em grupos grandes e realizar um relatório.



ATIVIDADE PARA CASA

- ❖ Concluir o trabalho para exposição na próxima aula e apresentar aos demais polos as atividades realizadas.
- ❖ Entregar o trabalho em cartolina ao professor mediador.

03.03



NA PRÓXIMA AULA

Apresentar o trabalho para os demais polos e concluir o conteúdo de coluna vertebral e posturas.

Canal
Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA