

**1^a
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PII



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

**Aula
especial**



CONTEÚDO:

**MEMBROS
SUPERIORES**



TEMA GERADOR:

**PAZ NA
ESCOLA**



DATA:

17.04.2020

NA AULA ANTERIOR

Para melhorar as atividades de vida diária dos idosos é importante a prática de atividade física. Pesquise sobre os benefícios do fortalecimento da musculatura para pessoas com mais de 60 anos.

A queda associada à fragilidade óssea caracterizada pela osteopenia/osteoporose pode aumentar a probabilidade do idoso sofrer algum tipo de fratura, gerando assim, maiores chances de incapacidade, das mortes e dos custos médicos relacionados aos tratamentos no idoso (SKELTON, BEYER, 2003).

- 1. Fortalece o coração**
- 2. Diminui os níveis de gordura corporal**
- 3. Reduz o risco de desenvolver doenças**
- 4. Melhora a saúde mental**



ROTEIRO DE AULA

- OBJETIVOS:
- CONHECER QUAIS SÃO OS MEMBROS SUPERIORES?
- ESTUDAR QUAIS SÃO OS OSSOS DOS MEMBROS SUPERIORES?
- PONTUAR PARA QUE SERVEM OS MEMBROS SUPERIORES?
- REGISTRAR QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS MÚSCULOS DOS MMSS?

O corpo humano é dividido em três partes fundamentais: **cabeça, tronco e membros.**

Os membros permitem que o corpo se movimente, ou seja, eles são responsáveis pela mobilidade, sustentação e equilíbrio.



A cabeça é formada pelo crânio e a face. O tronco é composto do tórax e do abdômen. Os membros são divididos em **superiores** (braços, antebraços, ombros e mãos) e **inferiores** (quadril, coxas, pernas e pés).

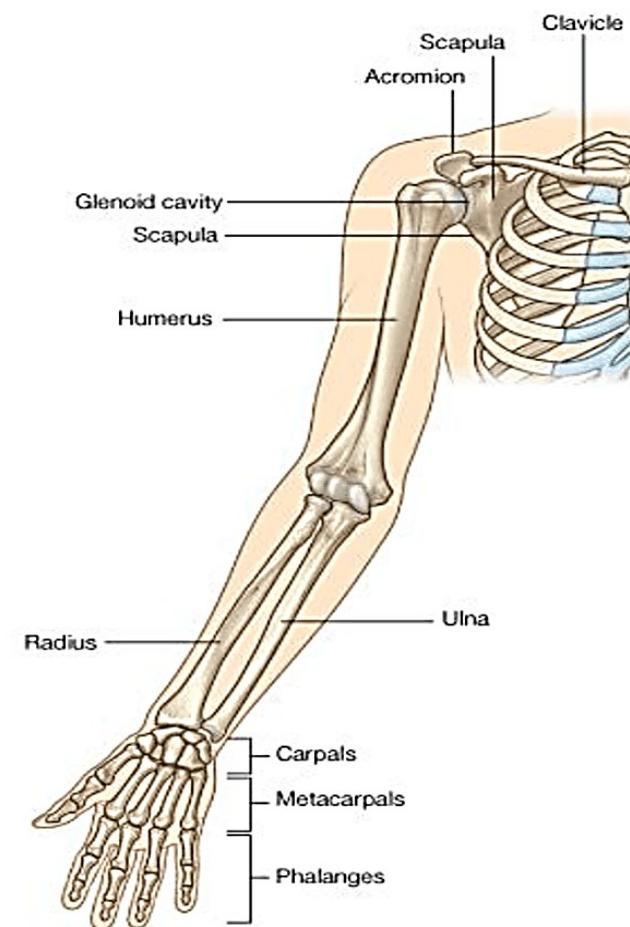
MEMBROS SUPERIORES



O membro superior é formado pelo ombro, braço, antebraço, pulso e mão.
Os ossos dos membros superiores são:

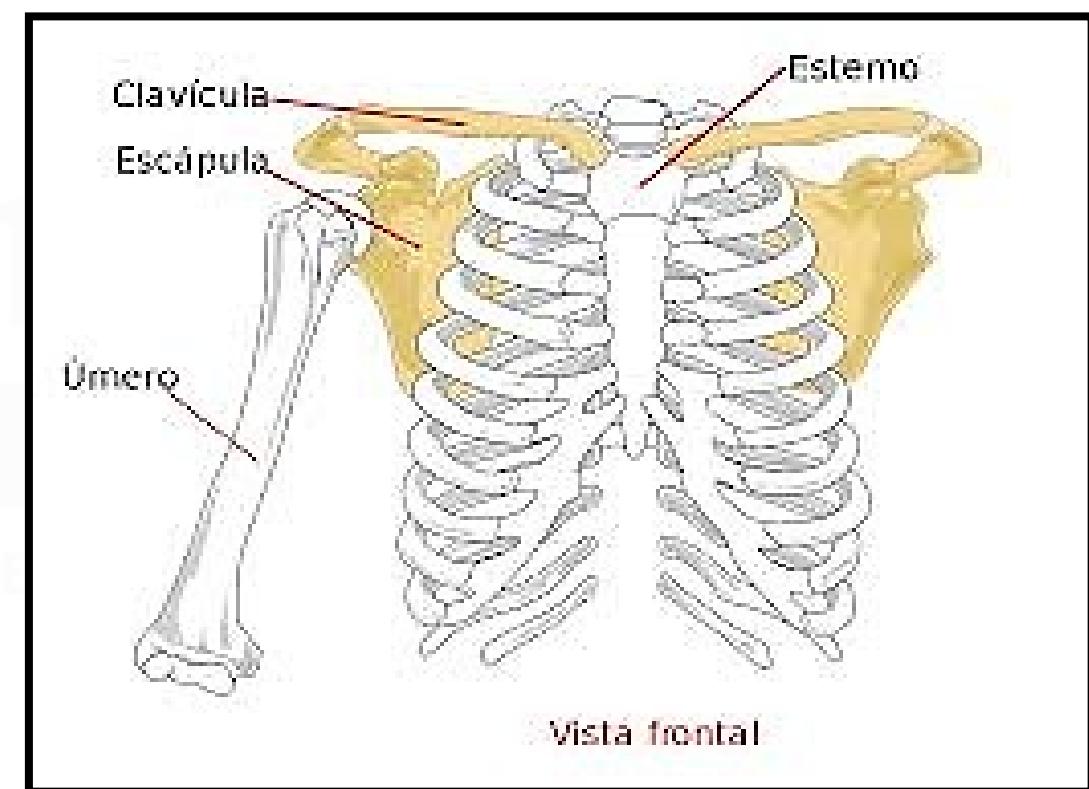
- No esqueleto apendicular superior existe a cintura escapular, constituída pela clavícula e escápula. A escápula liga-se ao esqueleto axial através de músculos.

Esqueleto apendicular – Membro Superior



OS MEMBROS SUPERIORES SÃO:

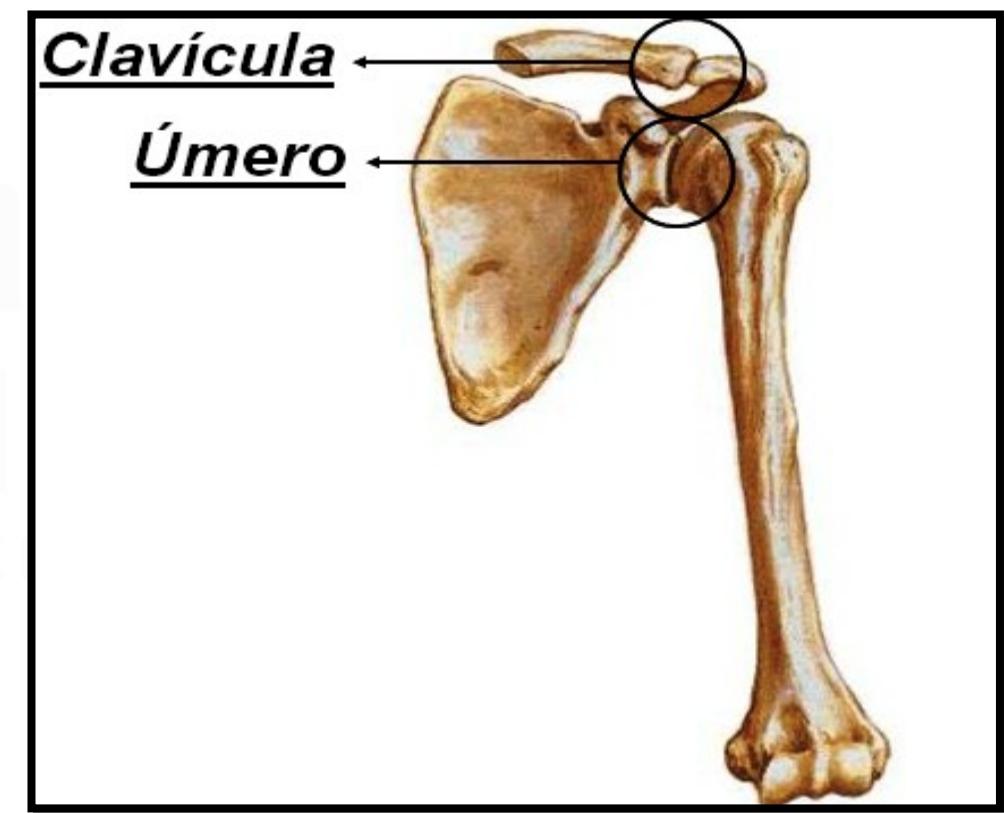
- **Ombros:** Os ombros, chamados também de cintura escapular, são formados por dois ossos: a clavícula e a escápula.
- **Clavícula:** osso longo em formato de "s".
- **Escápula ou omoplata:** osso plano de forma triangular.



OS MEMBROS SUPERIORES SÃO:

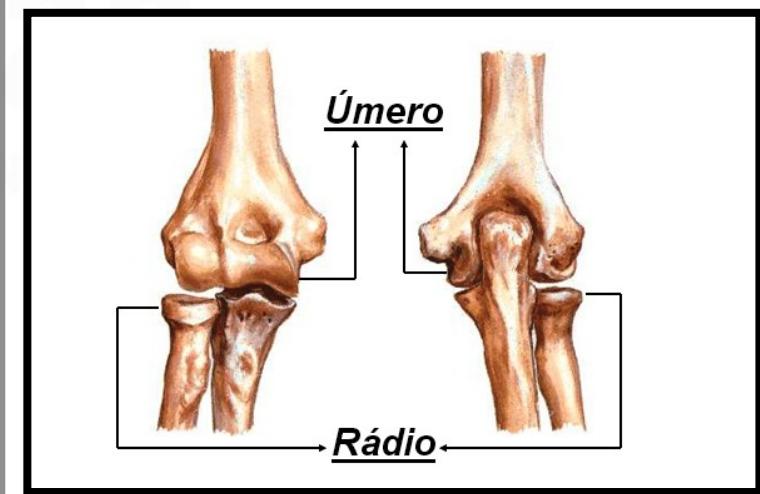
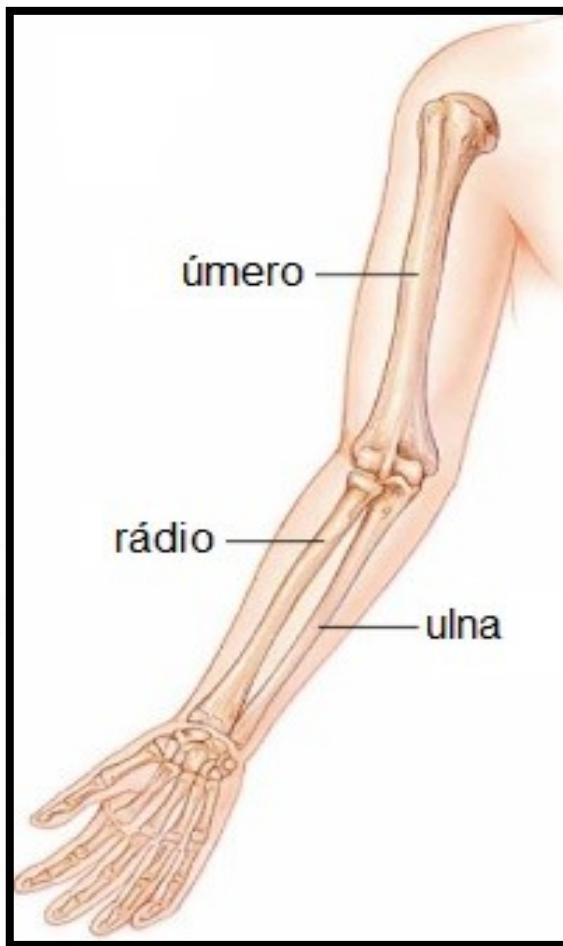
- **Braços:** O corpo humano é formado por dois braços (esquerdo e direito), sendo o úmero o único osso presente nesses membros.

Úmero: articula o cotovelo com os ossos do antebraço. É o maior osso do membro superior.



OS MEMBROS SUPERIORES SÃO:

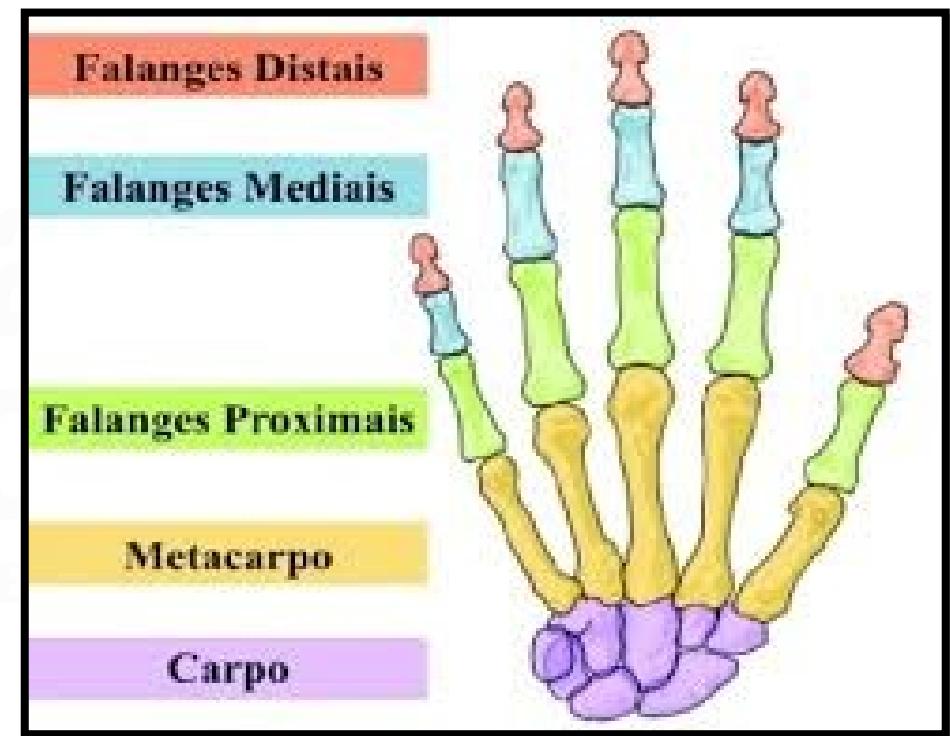
- **Antebraços:** Localizados entre os cotovelos e os punhos, os antebraços são formados por dois ossos: rádio e a ulna (cúbito).
- **Rádio:** osso longo que constitui a porção lateral do antebraço.
- **Ulna:** osso longo que constitui a porção medial do antebraço.



OS MEMBROS SUPERIORES SÃO:

- **Mãos:** O corpo humano é formado por duas mãos, constituídas de 5 dedos cada. Os ossos da mão são: ossos do carpo (oito ossos), ossos do metacarpo (cinco ossos) e ossos do dedo ou falange (três ossos).

Ossos da mão e punho: constituídos por pequenos e maciços ossos chamados de carpos, metacarpos e falanges. Ao todo, correspondem a 27 ossos que trabalham em conjunto.



A IMPORTÂNCIA DOS MEMBROS SUPERIORES

- O trabalho de fortalecimento dos membros superiores age diretamente na melhora da postura, proporcionando melhor estabilidade articular, protegendo músculos e articulações do impacto da corrida.
- Outra vantagem é uma maior facilidade de execução correta dos gestos coordenativos, ou seja, coordenação dos braços com as passadas.



A IMPORTÂNCIA DOS MEMBROS SUPERIORES



- Já o fortalecimento da região do abdômen, lombar e musculatura paravertebral – conhecida como core – é importante para desenvolver a consciência do uso do centro de equilíbrio melhorando a movimentação dos braços durante a corrida gerando uma economia de energia, além de evitar possíveis lesões.

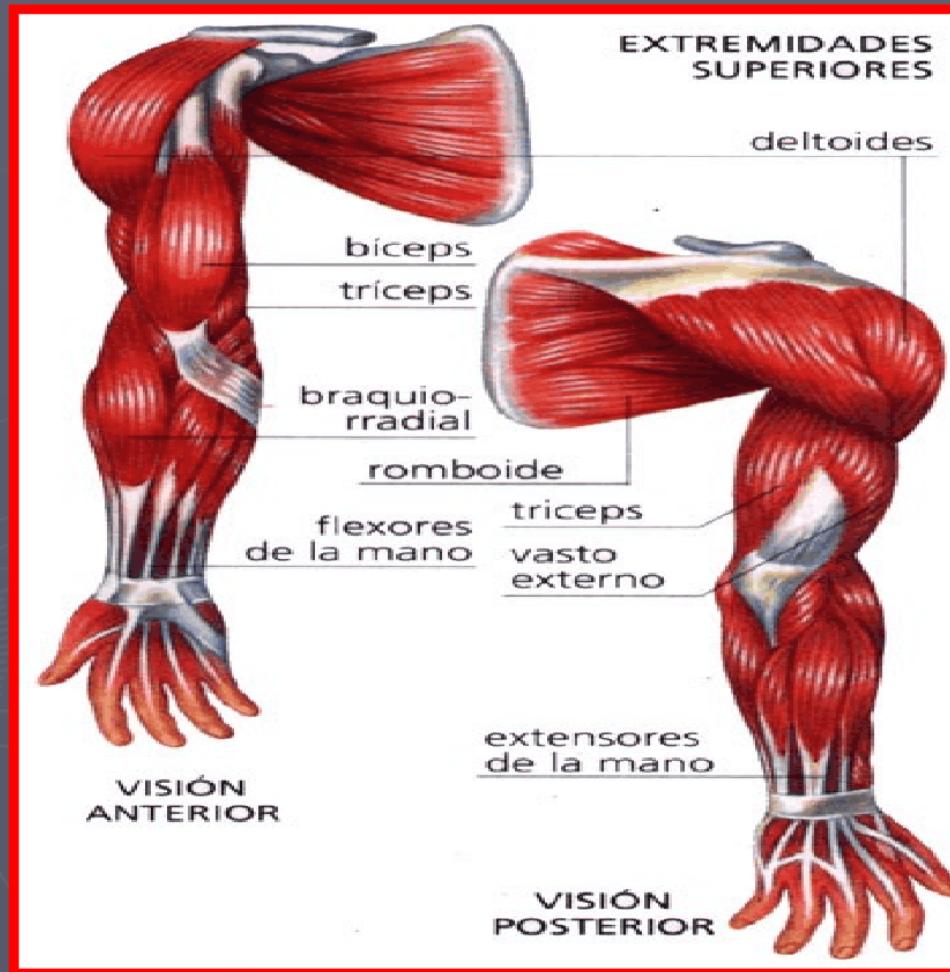
Mulher NÃO pode treinar MMSS?

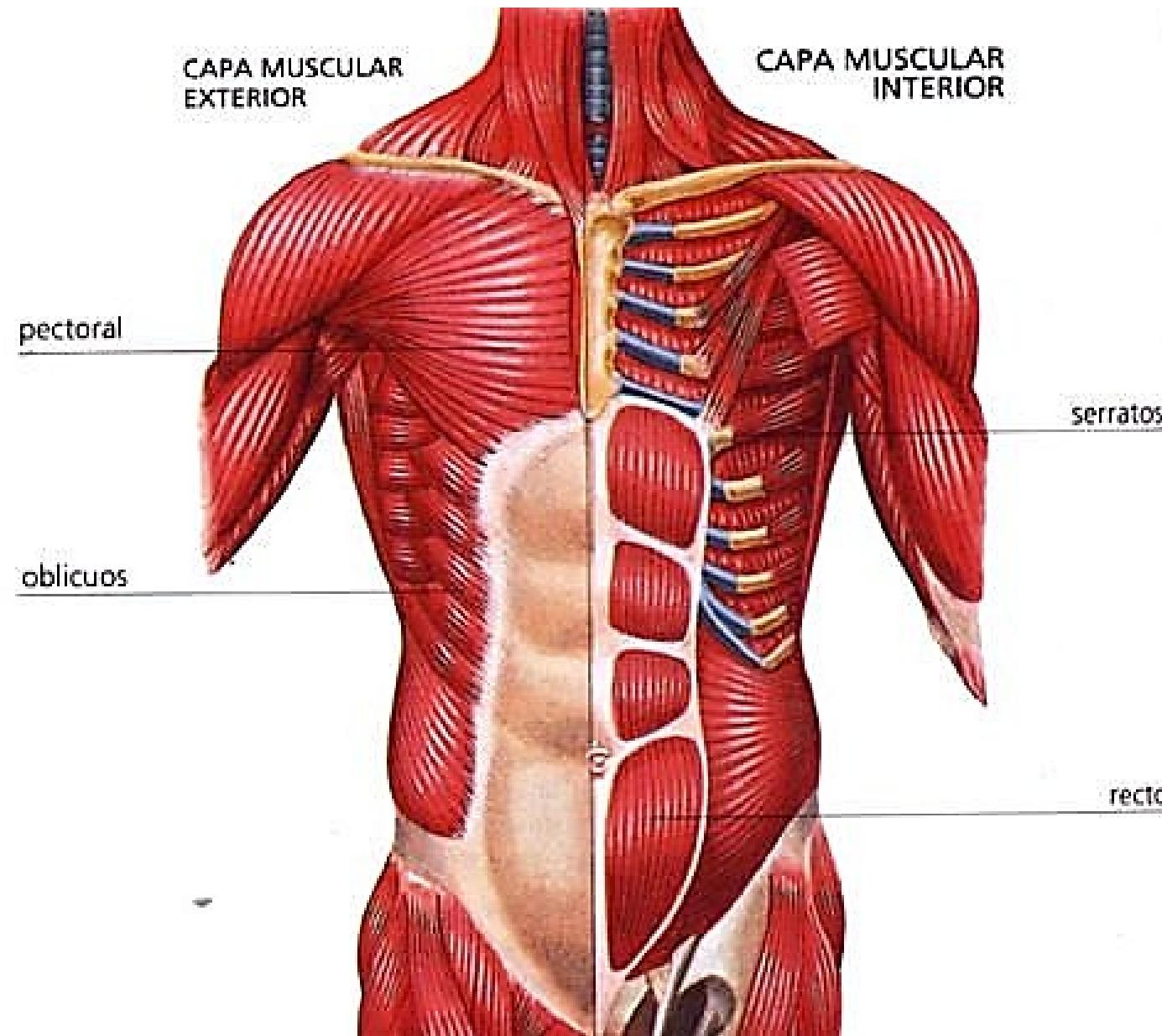


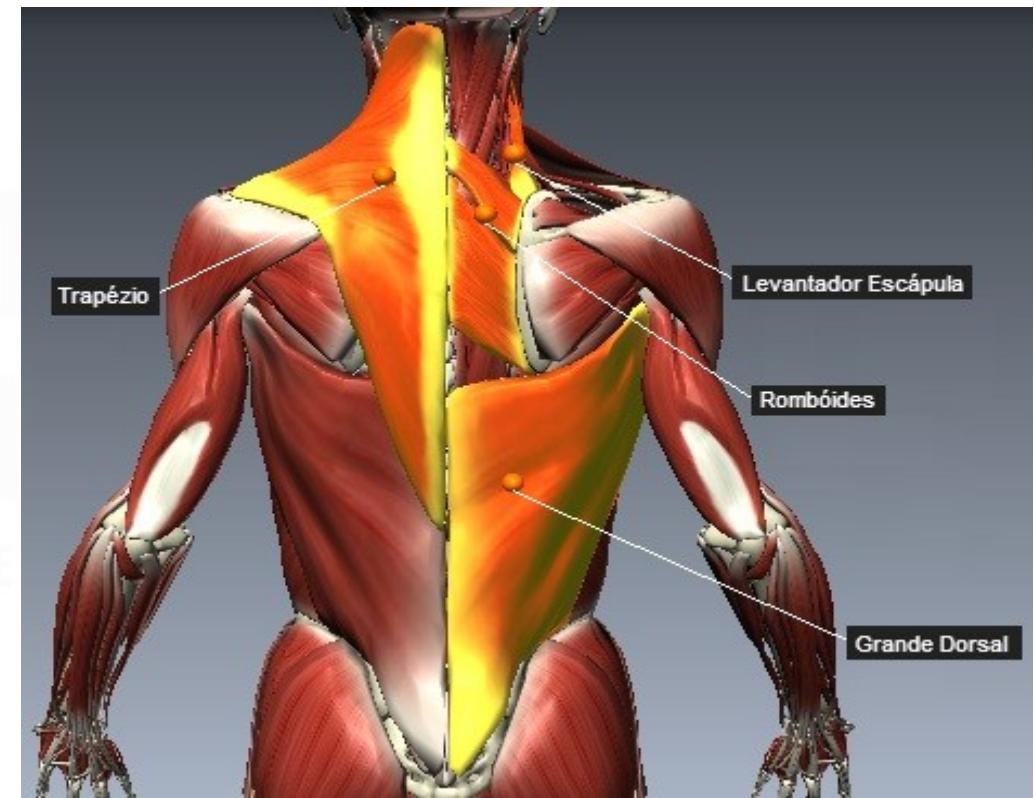
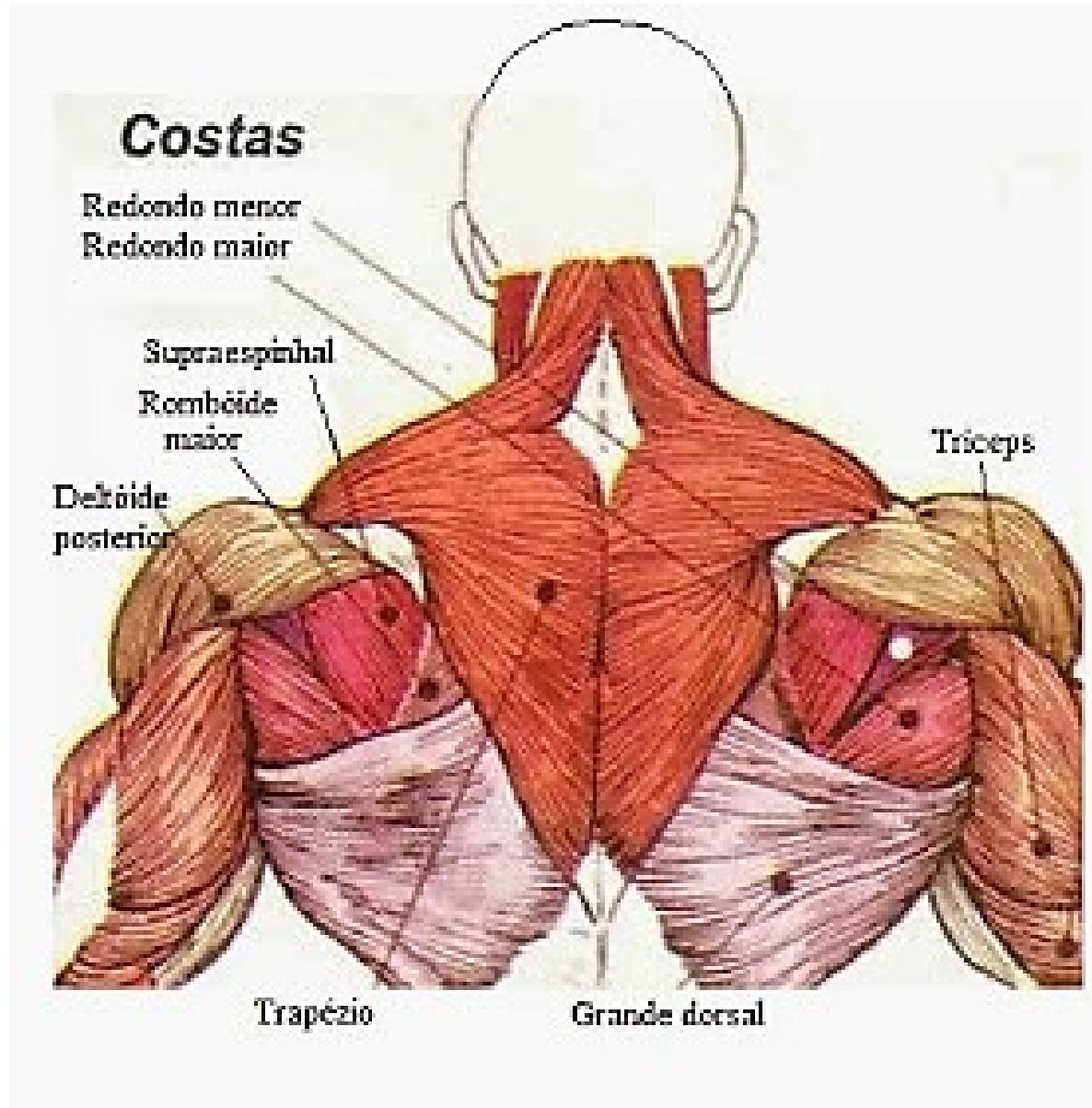
- 1) Treinar membros superiores ajuda a melhorar a postura;
- 2) Treinar membros superiores ajuda na execução de exercícios para membros inferiores;
- 3) Treinar membros superiores fará com que você desenvolva mais os membros inferiores;
- 4) Evita tendinites e bursites
 - Para mulheres que tem filhos ou carregam muito peso, este tipo de fortalecimento é essencial para evitar lesões e dores
 - Quando treina mmss, os músculos se desgastam, e nosso organismo para recuperá-los aumenta a produção de hormônios. Uma vez que comece a treinar este grupo periodicamente, o organismo passará a produzir mais hormônios e aumentar sua reconstrução muscular.



Músculos do membro superior







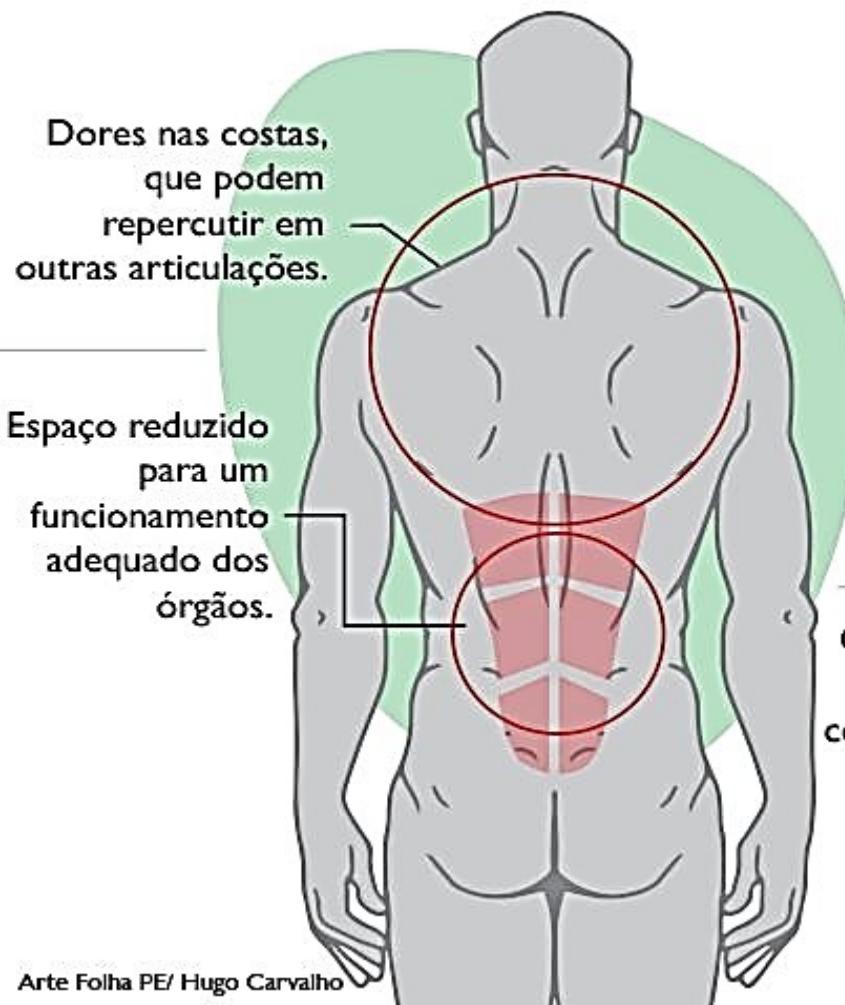
ATIVIDADE

- Quais as consequências que seu corpo sofre por conta da má postura? Cite alguns exemplos:

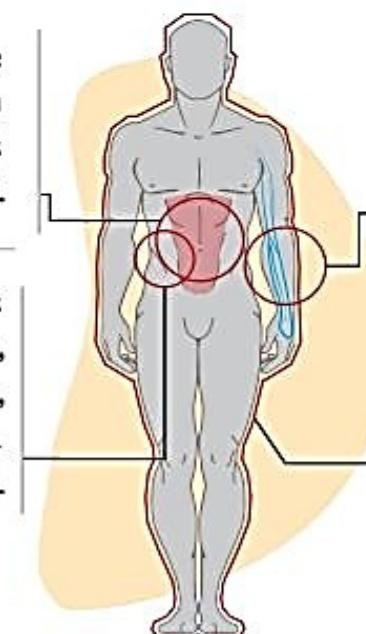
EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE MEDIÇÃO FÍSICA



As consequências da má postura >



A respiração fica comprometida, por falta de espaço.



Os níveis de oxigênio no sangue caem, e o tecido circula pelas veias e artérias com mais dificuldade.

O sistema imunológico fica enfraquecido, deixando o corpo mais suscetível a infecções.

ATIVIDADE PARA CASA

- Procure descobrir qual a necessidade do alongamento antes e depois de exercícios físicos e se é realmente importante.

Ganha
educação
PROGRAMA DE MEDIÇÃO FÍSICA



NA PRÓXIMA AULA

MEMBROS INFERIORES

- O QUE SÃO OS MEMBROS INFERIORES?
- QUAIS SÃO OS MEMBROS INFERIORES DO CORPO HUMANO?
- QUAL FUNÇÃO DOS MMII?

PROGRAMA DE MEDAÇÃO TECNOLÓGICA