

**1ª  
SÉRIE**

# CANAL SEDUC-PI1



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).



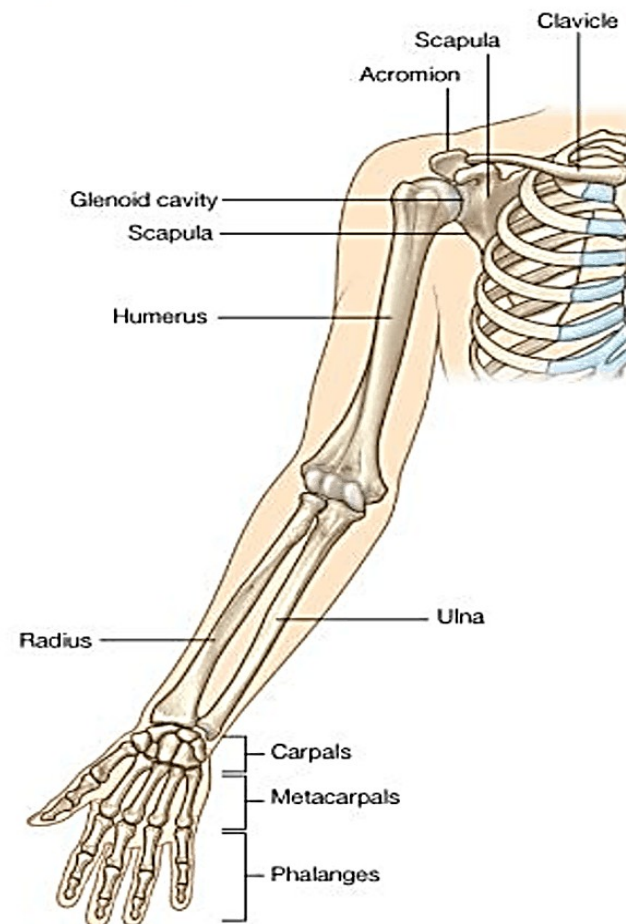
# MEMBROS SUPERIORES



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

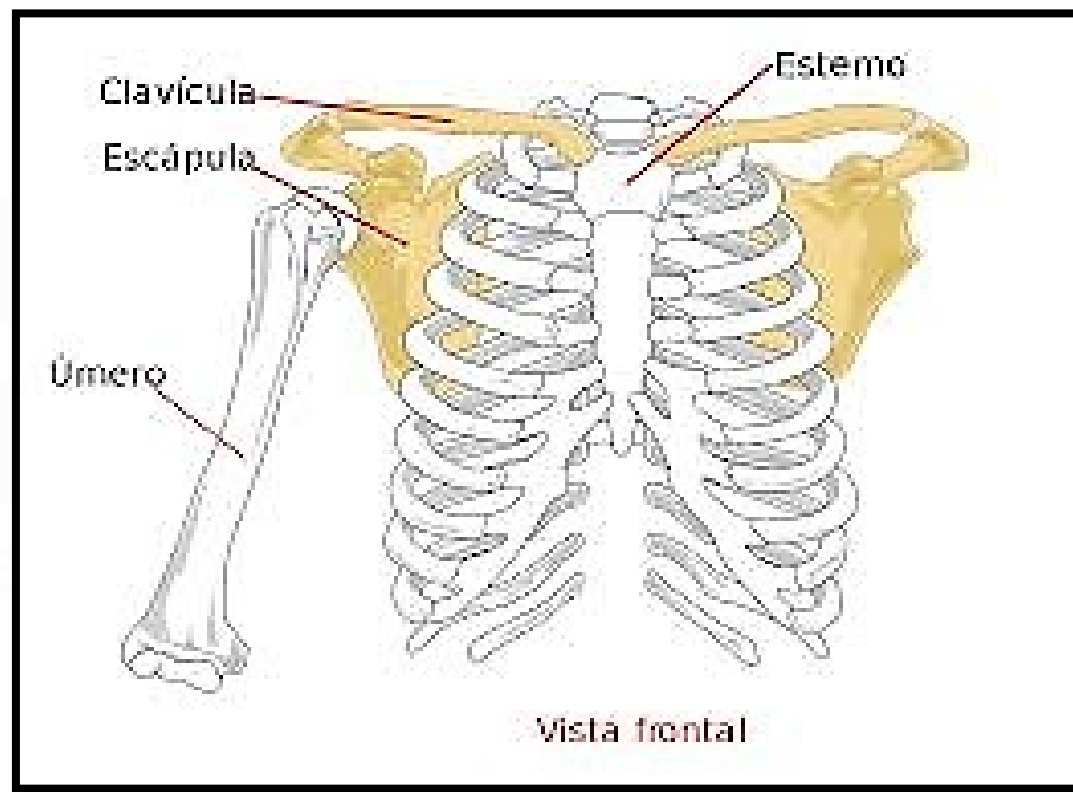
- No esqueleto apendicular superior existe a cintura escapular, constituída pela clavícula e escápula. A escápula liga-se ao esqueleto axial através de músculos.

### Esqueleto apendicular – Membro Superior



# OS MEMBROS SUPERIORES SÃO:

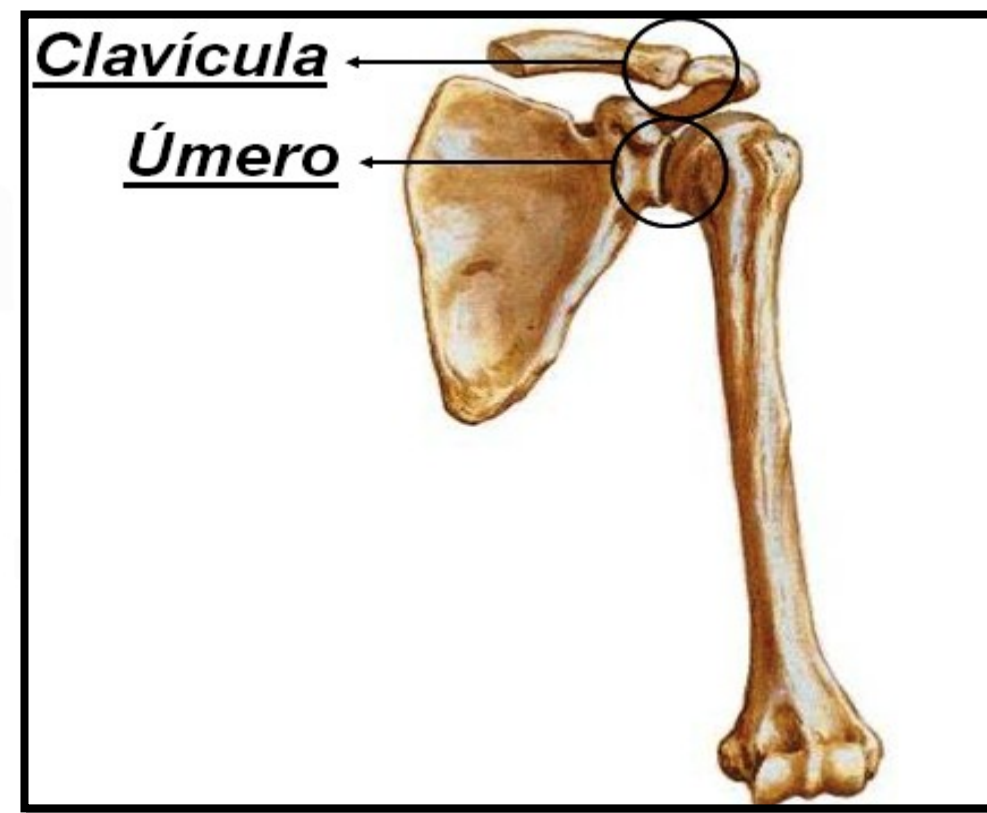
- **Ombros:** Os ombros, chamados também de cintura escapular, são formados por dois ossos: a clavícula e a escápula.
- **Clavícula:** osso longo em formato de "s".
- **Escápula ou omoplata:** osso plano de forma triangular.



# 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.

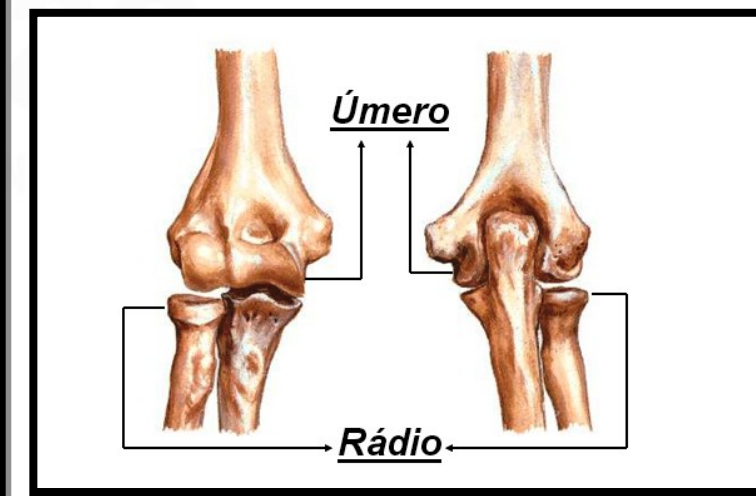
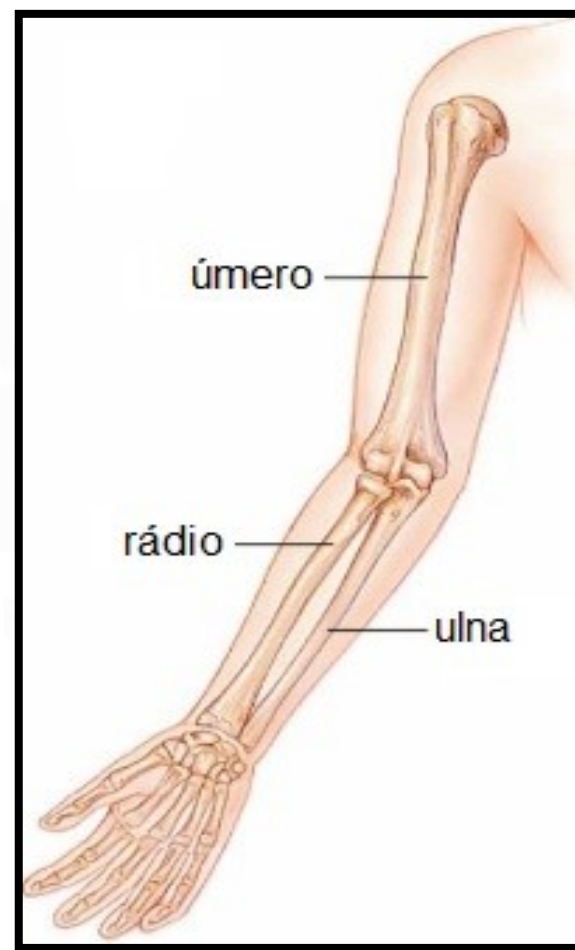
**Úmero:** articula o cotovelo com os ossos do antebraço. É o maior osso do membro superior.





# OS MEMBROS SUPERIORES SÃO:

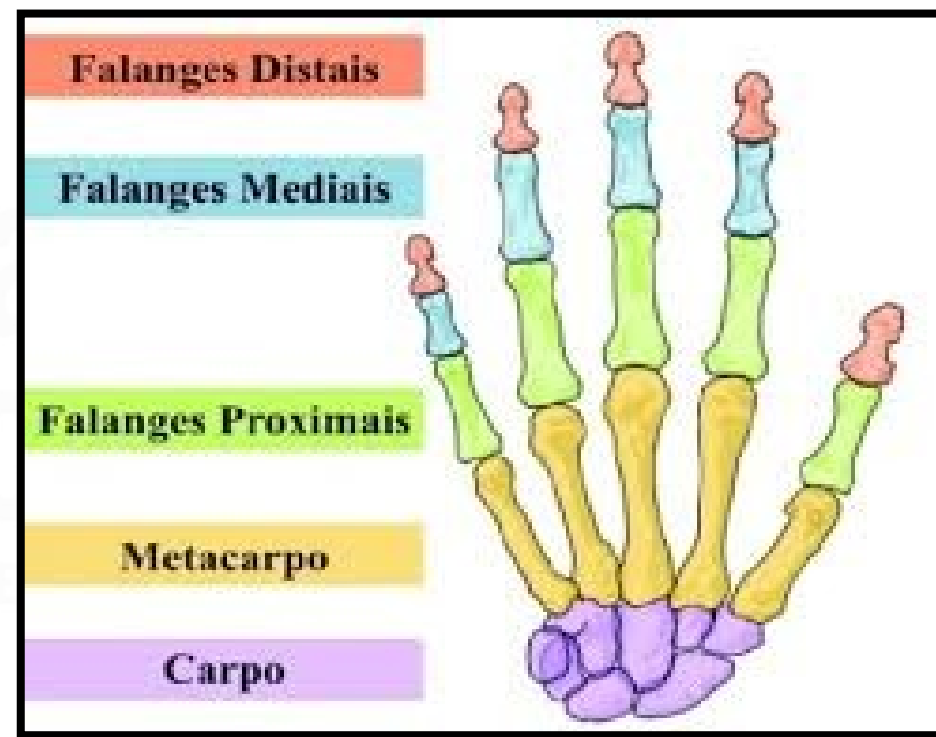
- **Antebraços:** Localizados entre os cotovelos e os punhos, os antebraços são formados por dois ossos: rádio e a ulna (cúbito).
- **Rádio:** osso longo que constitui a porção lateral do antebraço.
- **Ulna:** osso longo que constitui a porção medial do antebraço.



# 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.



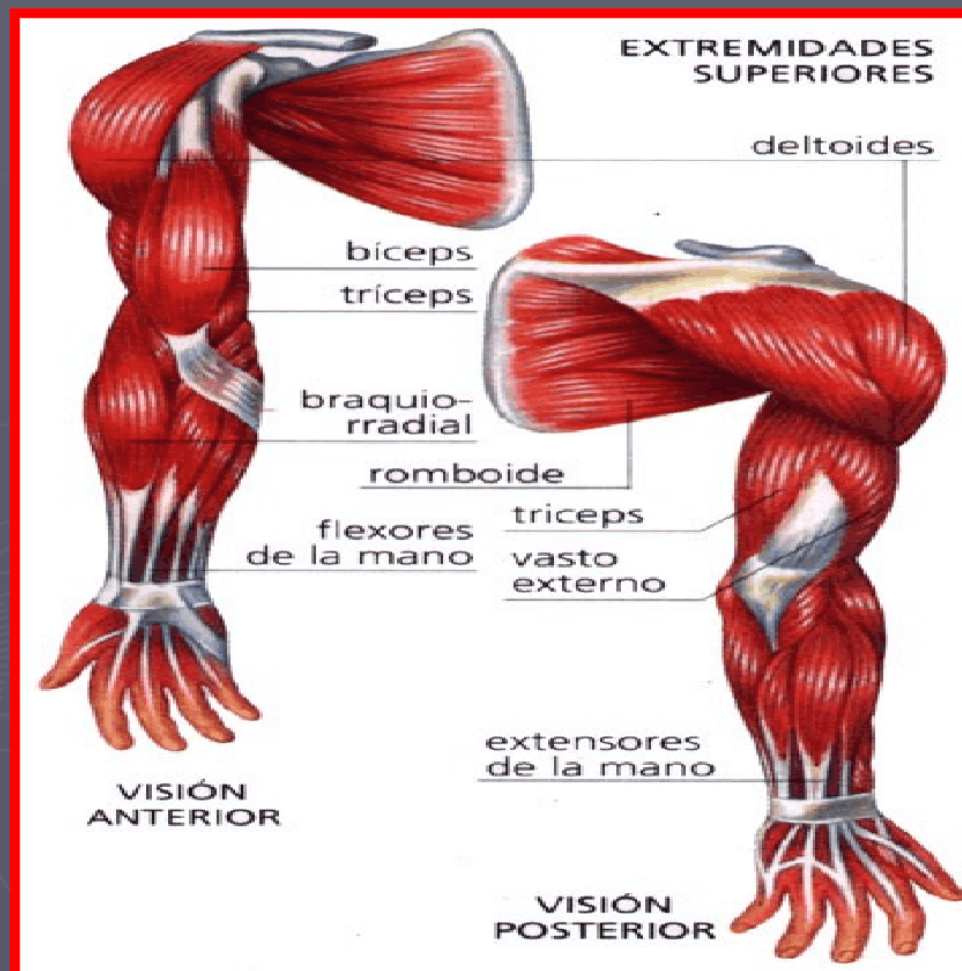
# Mulher NÃO pode treinar MMSS?



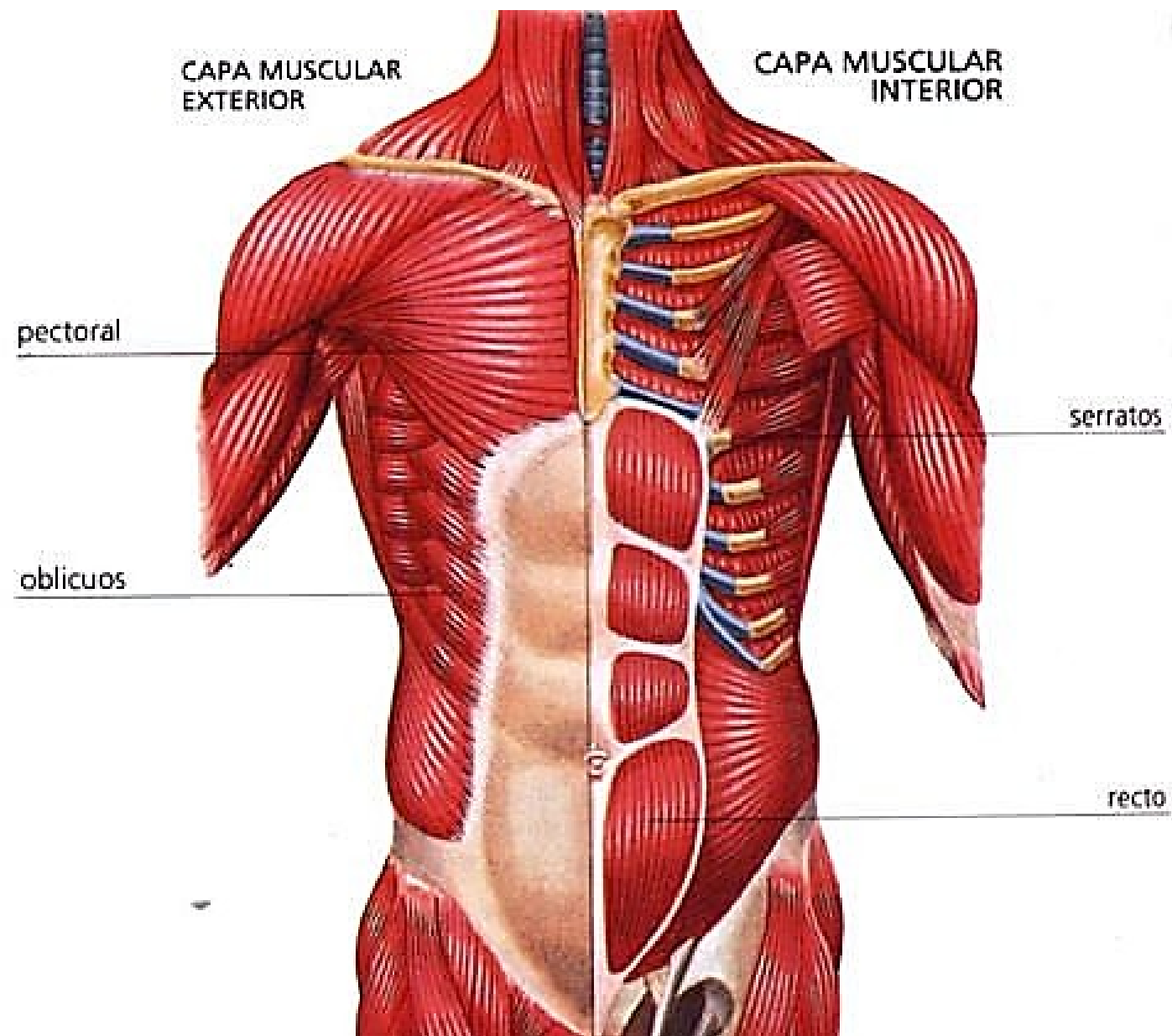
- 1) Treinar membros superiores ajuda a melhorar a postura;
  - 2) Treinar membros superiores ajuda na execução de exercícios para membros inferiores;
  - 3) Treinar membros superiores fará com que você desenvolva mais os membros inferiores;
  - 4) Evita tendinites e bursites
- Para mulheres que tem 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.



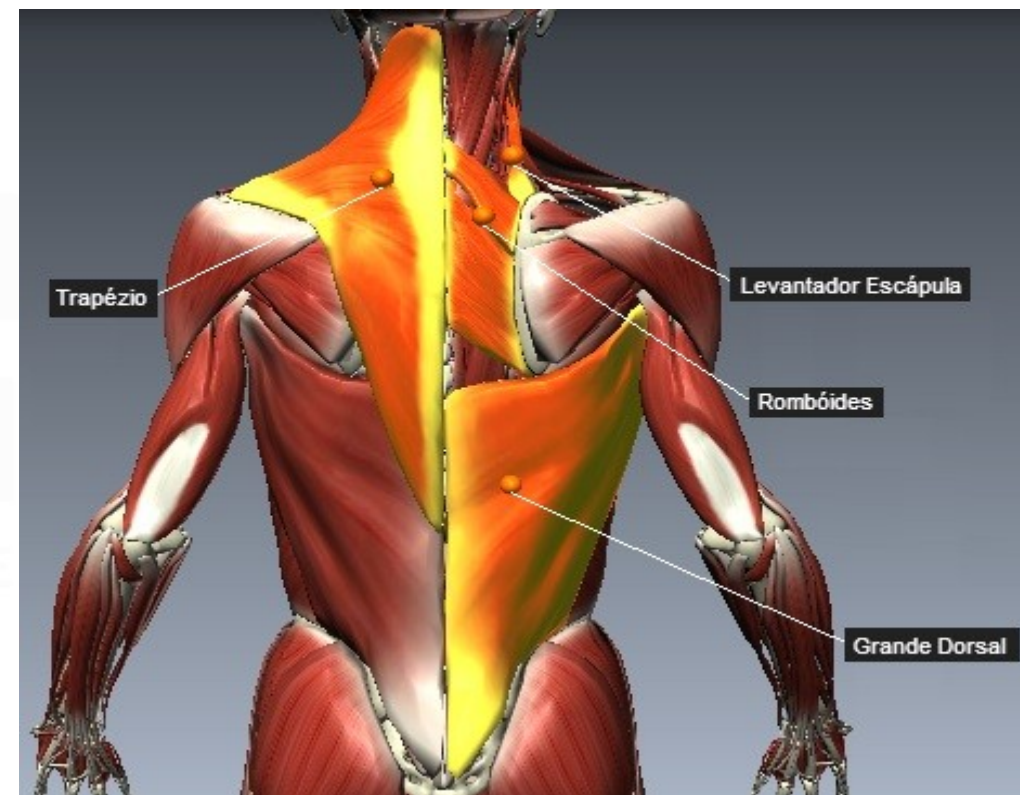
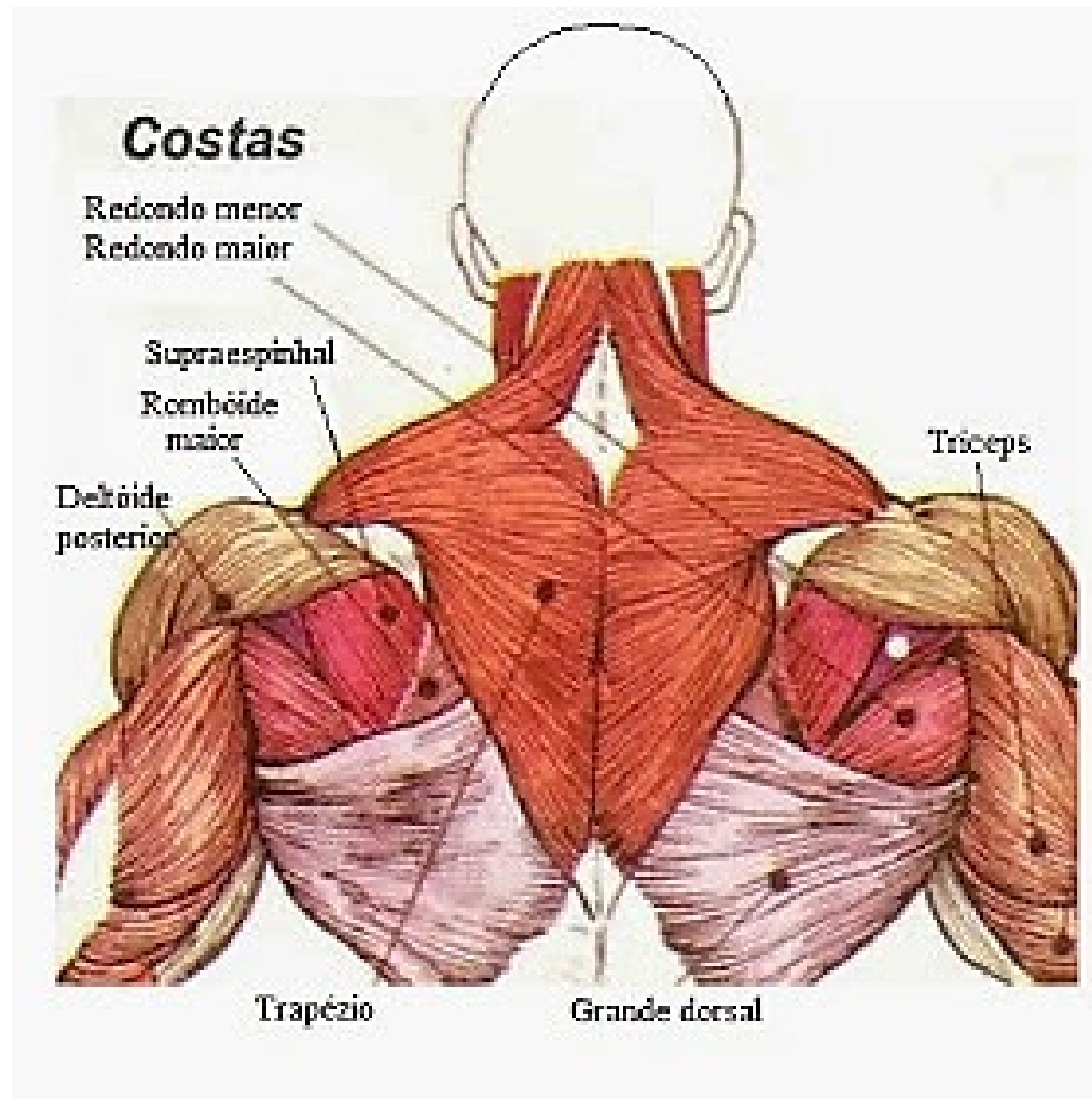
# Músculos do membro superior











## ATIVIDADE

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

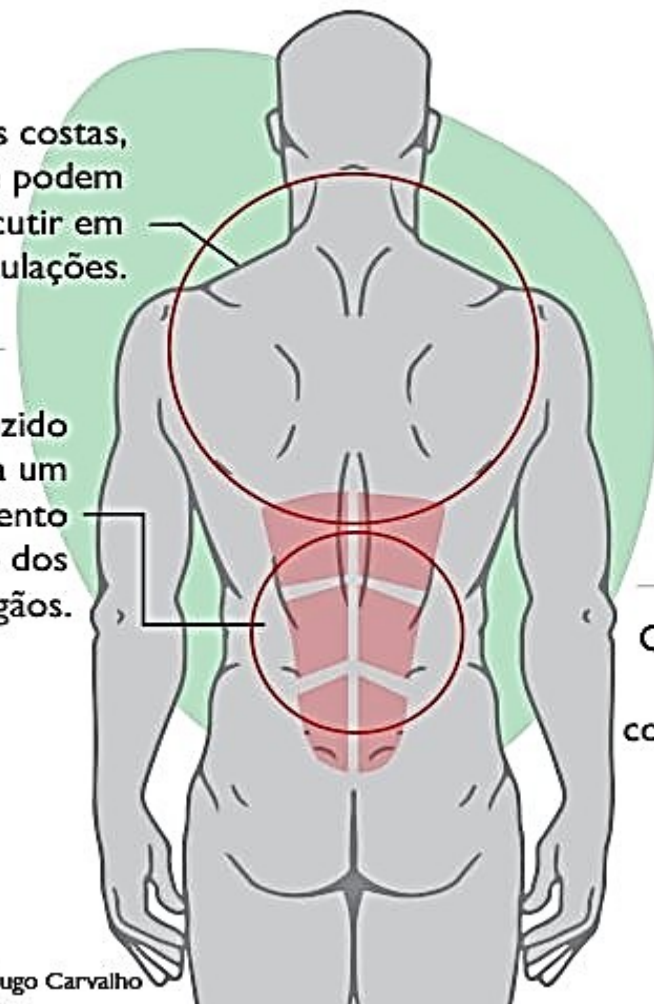


## As consequências da má postura >

Dores nas costas, que podem repercutir em outras articulações.

Espaço reduzido para um funcionamento adequado dos órgãos.

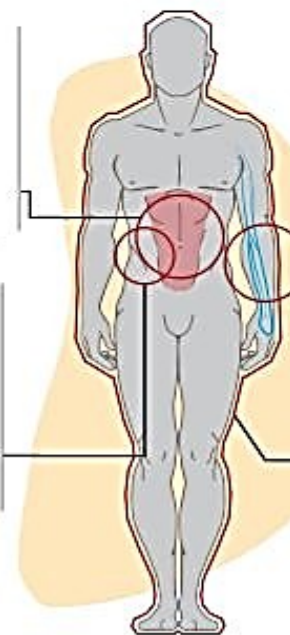
Arte Folha PE/ Hugo Carvalho



A respiração fica comprometida, por falta de espaço.

Prisões de ventre podem se tornar mais frequentes.

Os rins ficam mais apertados e, conseqüentemente, mais propensos a formar pedras.

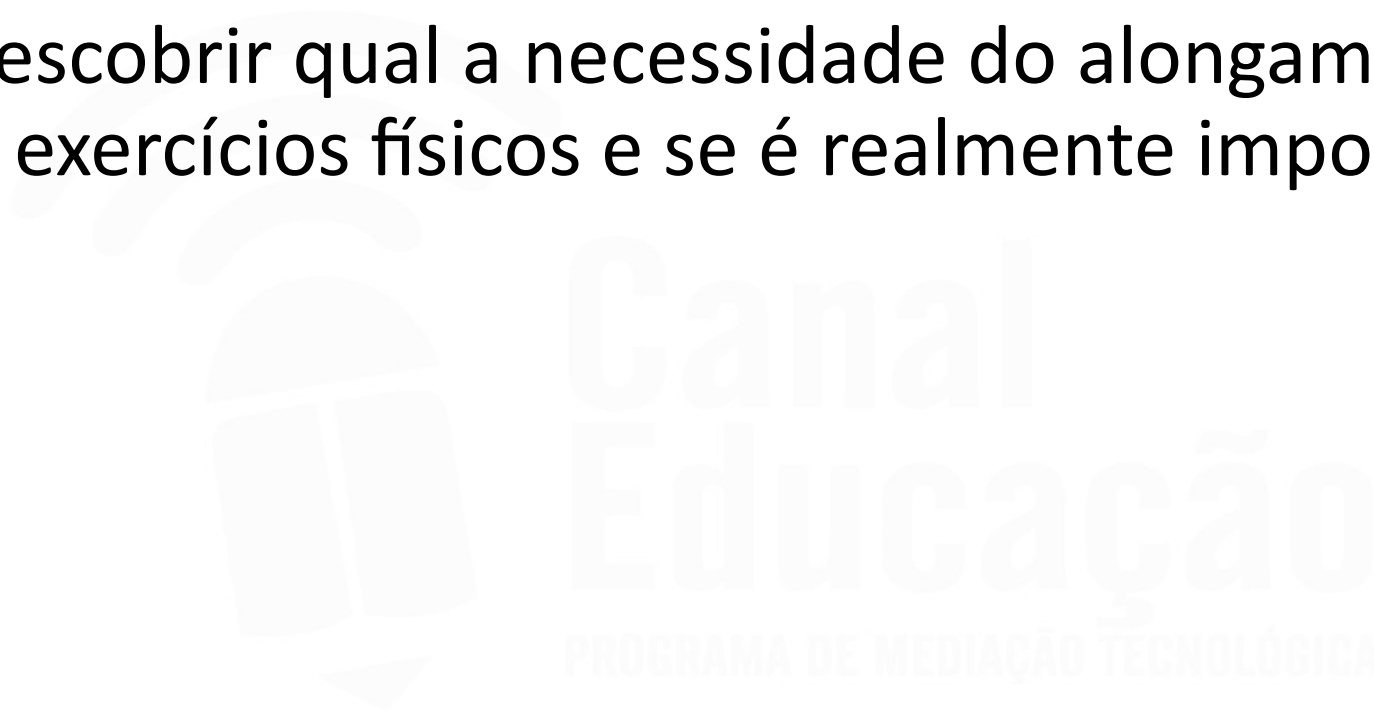


Os níveis de oxigênio no sangue caem, e o tecido circula pelas veias e artérias com mais dificuldade.

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.





## NA PRÓXIMA AULA

# MEMBROS INFERIORES

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