

PRODERAD- PROJETO DE EDUCAÇÃO RURAL DE ÁGUA DOCE Núcleo:

CEM Marcelino Ivo Dalla Costa ()Herciliópolis ()

Diretora: Marjorie Jeane Setti de Oliveira r

Componente Curricular: Educação física

Professor: Claudete D. Dall Acosta

Água Doce, 20 de junho de 2020.

Aluno (a): _____ Turma: 8º e 9º anos

Olá queridos alunos, espero encontra-los em breve,mas enquanto isso não e possível vamos a mais uma aula online.

ATIVIDADE 1 - Recortar figurar de pessoas em diferentes tipos de movimento, e escrever ao lado qual movimento ela está realizando.

Conceito de movimento

Movimentos são passados rapidamente, talvez nos primeiros trinta minutos a uma hora. Planos e relações eventualmente são compreendidos pelos estudantes, porque eles são constantemente utilizados para se relacionar as estruturas anatômicas umas com as outras, mas os movimentos geralmente são esquecidos e pobremente entendidos.

Fatos importantes

Flexão	Dobrar
Extensão	Esticar
Abdução	Afastando-se do eixo de referência
Adução	Aproximando-se do eixo de referência
Protrusão	Para a frente
Retrusão	Para trás
Elevação	Superiormente ao eixo de referência
Depressão	Inferiormente ao eixo de referência
Rotação lateral	Afastando-se do plano medial
Rotação medial	Aproximando-se do plano medial
Pronação	Rotação medial do rádio

Sem entrar em explicações físicas complicadas e equações, os movimentos envolvem mover uma entidade do ponto A para o ponto B. O movimento é realizado ao redor de um eixo fixo ou fulcro, e possui uma direção.

Os movimentos anatômicos não são diferentes. Eles usualmente envolvem ossos ou partes do corpo se movendo ao redor de articulações fixas em relação aos eixos anatômicos principais (sagital, coronal, frontal, etc.) ou planos paralelos a estes.

Dessa forma, a organização dos movimentos anatômicos consiste dos seguintes (nem todos sendo exigidos para todos os tipos de movimentos):

- * Estruturas anatômicas envolvidas no movimento.
- * Eixos de referência ao redor dos quais o movimento ocorre.
- * Direção, que em anatomia geralmente é relacionada a um plano padrão, como o mediano, medial, sagital, frontal, etc.

[Vídeo aula recomendada: Tipos de movimentos corporais](#)

Aprende os diferentes tipos de movimentos do corpo Humano.

FLEXÃO E EXTENSÃO

Os movimentos opostos de flexão e extensão acontecem na direção sagital, ao redor do eixo transversal. Flexão, ou “dobrar”, envolve reduzir o ângulo entre as duas entidades que participam do movimento (ossos ou partes do corpo). Em contraste, extensão, ou “esticar”, envolve aumentar o respectivo ângulo.

JOELHO

Flexão e extensão do joelho consistem do seguinte:

- * Estruturas anatômicas: A tíbia da perna se move em relação ao fêmur da coxa.
- * Eixos de referência: O movimento ocorre no plano sagital. O eixo é fornecido pela articulação do joelho, através da qual passa o eixo transversal.
- * Direção: Durante a flexão a perna se move para trás (posteriormente). Durante a extensão, ela se move para a frente (anteriormente).

COTOVELO

Flexão e extensão da articulação do cotovelo pode ser descrita assim:

- Estruturas anatômicas: O antebraço se move em relação ao braço. Mais precisamente, a ulna (o cúbito), um dos dois ossos do antebraço, se move em relação ao úmero, osso do braço.
- Eixo de referência: O movimento se dá no plano sagital. O eixo é fornecido pela articulação do cotovelo, através da qual passa o eixo transversal.
- Direção: Durante a flexão o antebraço se move para cima e se aproxima do braço, resultando em um ângulo reduzido entre os mesmos. Durante a extensão ele se estica, aumentando o ângulo em relação ao braço.

•

OMBRO

Flexão e extensão do ombro ocorrem assim:

- Estruturas anatômicas: O úmero do braço se move em relação à escápula (omoplata) da cintura escapular.
- Eixos de referência: O movimento ocorre no plano sagital. O eixo é fornecido pela articulação do ombro, ou articulação glenoumeral, através da qual passa o eixo transversal.
- Direção: Durante a flexão o braço se move anterior e superiormente (na flexão completa). Durante a extensão, ele se move posterior e inferiormente. Se uma amplitude de movimento completa for realizada, ela cria um arco ou semicírculo imaginário.

•

Pescoço

Flexão e extensão do pescoço ocorre no formato abaixo:

- Estruturas anatômicas: O crânio e as vértebras cervicais se movem em relação às vértebras torácicas e à parte superior das costas.
- Eixos de referência: O movimento acontece no plano sagital. O 'eixo' não é fixo, devido à anatomia e movimentação das vértebras cervicais, mas pode ser posicionado ao longo das vértebras torácicas superiores. O eixo transversal passa através das mesmas.
- Direção: Durante a flexão, a cabeça e o pescoço se movem anterior e inferiormente (na flexão completa). Essencialmente, você fica olhando para baixo. Durante a extensão, ela se move posterior e levemente inferiormente.

Coluna vertebral

Flexão e extensão da coluna vertebral seguem o seguinte modelo de movimentação:

- Estruturas anatômicas: A coluna vertebral se move em relação ao sacro e aos ossos do quadril.
- Eixos de referência: O movimento se dá no plano sagital. Você pode imaginar o 'eixo' como sendo distribuído ao longo dos dois ossos do quadril e do sacro. O eixo transversal passa através deles.
- Direção: Durante a flexão, quando você está se dobrando anteriormente, a coluna vertebral move-se anterior e inferiormente (na flexão completa). Durante a extensão ela se move posterior e ligeiramente inferiormente.

PÉ

No mundo da anatomia, flexão do pé é chamada de flexão dorsal (dorciflexão) ou flexão plantar. Ambos os movimentos acontecem na articulação do tornozelo.

Dorciflexão significa a flexão do dorso (parte superior) do pé, ao se reduzir o ângulo entre o mesmo e a superfície anterior da perna. Ela acontece quando você levanta a parte da frente do seu pé enquanto mantém o seu calcanhar no chão.

Flexão plantar é a flexão da parte plantar (sola) do pé, movendo-a para baixo. Esse movimento acontece quando você se apoia na ponta do pé.

ABDUÇÃO E ADUÇÃO

Os movimentos de abdução e adução estão intimamente relacionados ao plano mediano. Ambos ocorrem geralmente no plano frontal e se dão ao redor do eixo anteroposterior.

BRAÇOS E PERNAS

Os exemplos mais fáceis para se compreender a abdução e a adução são os braços e as pernas, que são muito semelhantes:

- Estruturas anatômicas: O braço se move em relação ao tronco e ao ombro. A perna se move em relação ao quadril.

- Eixos de referência: O movimento acontece no plano frontal. Você pode imaginar o 'eixo' como eixos que atravessam o ombro e o quadril, respectivamente, cada um seguindo em uma direção ântero-posterior.
- Direção: Durante a abdução você está movendo o seu braço ou perna para longe do plano mediano. Durante a adução, você está movendo-os em direção ao plano mediano. Para imaginar esses movimentos, imagine uma criança pulando e balançando os braços empolgada para chamar a sua atenção.

DEDOS

Os dedos das mãos e dos pés também são capazes de abdução e adução, mas de uma maneira mais específica. Os movimentos também se dão em relação ao plano medial, mas dessa vez o plano medial da palma da mão ou sola do pé, não do corpo.

- Estruturas anatômicas: Os dedos se movem em relação ao terceiro dedo da mão ou ao segundo dedo do pé. Essas duas entidades representam os planos mediais.
- Eixos de referência: O movimento pode se dar em múltiplos planos, dependendo da orientação da mão ou do pé.
- Direção: Durante a abdução, você está movimentando os dedos para longe do terceiro dedo da mão ou segundo dedo do pé, e assim afastando-os em relação ao plano medial. Adução é o oposto – os dedos são trazidos para juntos uns dos outros.

Boa semana e até a próxima aula!

ESSA É A ÚLTIMA ATIVIDADE DO SEGUNDO BIMESTRE

CAPRICHE, SE TIVER ATIVIDADES ATRASADAS,

APROVEITE O MOMENTO PARA DEIXAR TUDO EM DIA.