



## PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL

Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa

Diretora

CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS

Nome do Professor

JAMES FRANCISCO BEAL

Aluno (a)

Ano/Série

6ª ANO

Número de aulas

Planejamento: Quinzenal

Período: 14ª 28/04/2021

### COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

#### OBJETIVO

- Reconhecer e experimentar as estruturas do corpo e os músculos em movimento e identifica-los em diferentes situações;
- Conhecer e experimentar as possibilidades do corpo em diversas situações: impulsionar, flexionar, contrair, elevar, alongar, relaxar, etc., identificando-as em diferentes situações de movimento;
- Elaborar registro em forma de desenho acerca das manifestações estudadas e organizar cronologicamente as etapas e os processos vivenciados.

## O MOVIMENTO HUMANO E OS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

**Estica e Puxa** – Uma das estruturas do corpo mais importantes para o movimento são os músculos esqueléticos. Nesta aula serão apresentados os músculos esqueléticos e a relação que eles têm com o movimento do corpo humano. Os seres humanos possuem mais de 400 músculos esqueléticos.

Os músculos esqueléticos realizam diversas funções muito importantes, entre elas:

- Atuar em conjunto com os ossos e articulações para que possamos nos movimentar;
- Produzir força para que possamos manter as posições que assumimos em nosso cotidiano (ficar em pé, sentado, agachado, deitado, etc.), ou seja, eles atuam na estabilização do corpo.



Outras funções dos músculos esqueléticos serão estudadas em Ciências. Em educação física, as duas funções citadas acima são as mais importantes (a produção de calor pelos músculos será apresentada quando trabalharmos o termo “regulação”).



Podemos verificar a mulher se exercitando, utilizando os músculos, os ossos e articulações para fazer o seu treinamento.

**Conversa inicial:** Qual o conhecimento de vocês sobre músculos. Explicar qual a importância dos músculos e seu papel no dia a dia.

*Nossos músculos são essenciais para realizar todas as nossas atividades e desempenham um papel importante em nossa saúde, bem-estar e qualidade de vida em geral.*

*Se nosso corpo não tiver proteínas e nutrientes suficientes, ele começará a retirá-los dos músculos para ganhar a energia necessária, gerando a perda de massa muscular. A perda de massa muscular pode acontecer sem aviso prévio, por isso é importante reconhecer os sinais, pois dessa forma podemos prevenir e reduzir a perda, para melhorar nossa saúde muscular à medida que envelhecemos.*

*Alguns indicadores que podem ocorrer são: fraqueza, fadiga, perda involuntária de peso, dores no corpo, câibras e baixa atividade física. Além disso, vários fatores como desnutrição, inatividade, doença ou lesão podem acelerar a perda de massa muscular, mais conhecida como Sarcopenia.*

*Ter músculos saudáveis é a chave para ter uma vida ativa e conseguir passar pelo processo de recuperação de uma doença crítica ou trauma grave. E por isso é importante ter uma boa saúde muscular à medida que envelhecemos, pois ajuda a reduzir os riscos e deixa o corpo mais preparado para lidar com doenças e lesões. É importante manter nossos músculos 100% se queremos levar uma vida plena e ativa.*

**Atividade prática:** Fazer um aquecimento e alongamento dos braços e depois fazer uma competição de “braço de ferro”. Usar os dois braços (esquerdo e direito) e trocar entre si as disputas. Ao final realizar alguns alongamentos priorizando os membros superiores.

**Conversa final:** Comentar sobre a atividade que acabamos de realizar. Houve dificuldades em realizá-la em que momento e por quê. Qual a função dos músculos e suas aplicações nos movimentos diários. Comentar que os músculos se contraem e relaxam, possibilitando assim a realização de vários movimentos. Mostrar imagens que exemplifiquem o movimento muscular (ver vídeo).

### **Registro da Aula – TEMA DE CASA**

1. Recortar e colar imagens de pessoas em movimento. Escrever uma frase com o nome dos músculos mais usado no movimento da figura.

# Sistema Muscular

@conhecimentosdeenfermagem

