



**PROFESSOR(ES):** Angela Fantinel e Miriam Becker Coronel

**E-MAIL:** [angela-fantinel@educar.rs.gov.br](mailto:angela-fantinel@educar.rs.gov.br) / [miriam-bcoronel@educar.rs.gov.br](mailto:miriam-bcoronel@educar.rs.gov.br)

**ÁREA:** Linguagens **DISCIPLINA:** Educação Física

**ANO:** 3º anos (todos) **ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE:** 01 a 15 de novembro/2021

**NOME DO ALUNO:** \_\_\_\_\_ **TURMA:** \_\_\_\_\_

**Olá turma!!!!**

**Estamos chegando na reta final das atividades, sendo esta, a última! Vamos fazer um apanhado geral de todos os conteúdos vistos no decorrer do ano de 2021.**

**Desde março até outubro foram pesquisados/conhecidos vários conteúdos relacionados ao corpo humano.**

**Vamos lembrar alguns desses conteúdos, tais como:**

- Treinamento muscular: resistência/tonificação, hipertrofia e força;
- Doenças/lesões que podem ocorrer nas articulações, músculos, fásia muscular, tendões, ligamentos, nervos, ossos, vértebras, cartilagem;
- Divisão do corpo humano (posição anatômica, planos anatômicos, termos anatômicos e termos de movimento);
- Sistema muscular;
- Biotipos de corpo humano (ectomorfo, mesomorfo e endomorfo);
- Coluna vertebral;
- Desvios posturais;
- Alterações nos joelhos e;
- Alterações nos pés.

Espero sinceramente que vocês tenham gostado desses conteúdos, pois meu objetivo principal, desde o início, foi de ser um aprendizado para a vida....

Quero agradecer cada um de vocês, meus queridos alunos, por tudo. Saibam que apesar de estarmos distantes por um bom tempo, apenas nos comunicando através de uma tela de computador, me sinto honrada por ter sido professora de cada um de vocês. Também dizer aos alunos que estão comigo na forma presencial, que foi um prazer muito grande poder ter estado com vocês, conhecer melhor cada um e aprofundar um pouco mais sobre os conteúdos.

Lembrando que caso vocês precisarem de qualquer coisa, estou à disposição.

### **ATIVIDADE I**

**OBS:** Essa atividade está relacionada com o conteúdo visto no mês de outubro (alterações nos joelhos e pés):

Relacione as colunas conforme o tipo de alterações nos joelhos e pés:

1.joelho genovaro	( ) limitação na extensão completa do joelho
2.joelho genoalgo	( ) diminuição do arco plantar
3.joelho genorecurvado	( ) queda lateral do arco transversal
4.joelho genoflexo	( ) rotação lateral do tornozelo
5.pé chato ou plano	( ) "pernas de cowboy"
6.pé cavo	( ) rotação medial do tornozelo
7.pé supinado ou varo	( ) conhecido como "coxa colada"
8.pé pronado ou valgo	( ) queda medial do arco transversal
9.pé aduto	( ) aumento do arco longitudinal
10.pé abduto	( ) hiperextensão da articulação do joelho



## **ATIVIDADE II**

**OBS:** Essa atividade está relacionada com os termos de movimento (divisão do corpo humano):

Relacione as colunas conforme os termos de movimento:

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1. supinação    | ( ) diminuição do ângulo entre as partes do corpo |
| 2. flexão       | ( ) levantar os dedos do solo                     |
| 3. adução       | ( ) palma da mão voltada p/ baixo ou p/ trás      |
| 4. dorsiflexão  | ( ) afastar-se do plano mediano                   |
| 5. extensão     | ( ) palma da mão voltada p/ cima (plano anterior) |
| 6. abdução      | ( ) movimento na direção do plano mediano         |
| 7. pronação     | ( ) ficar de pé na ponta dos dedos                |
| 8. plantiflexão | ( ) aumentar o ângulo entre as partes do corpo    |

## **ATIVIDADE III**

Marque a alternativa correta:

1-O corpo humano é dividido em: cabeça, pescoço, tronco e membros (superior e inferior). Fazem parte do tronco:

- a) tórax, coxa e pescoço      b) tórax, abdômen e pelve      c) tórax, abdômen e quadril      d) tórax, abdômen e barriga

2-Quando falamos em decúbito ventral, significa que o corpo está na posição:

- a) deitado de lado      b) deitado de barriga para cima      c) deitado de barriga para baixo      d) sentado

3-No exercício de “agachamento” qual é o principal músculo trabalhado:

- a) quadríceps      b) gastrocnêmio      c) bíceps femural      d) tibial

4-Quando não cuidamos da nossa postura podemos provocar alterações em nossa musculatura que desencadeiam desvios posturais. Como é chamado o desvio lateral do plano frontal do corpo?

- a) hiperlordose      b) hipercifose      c) escoliose      d) retificação da coluna

5-A coluna vertebral, também chamada de espinha dorsal, estende-se do crânio até a pelve e é dividida em:

- a) cervical, torácica, ventral, cóccix e sacro      b) cervical, torácica, lombar, sacro e cóccix  
c) cervical, lombar, dorsal, sacro e cóccix      d) cervical, dorsal, espinhal, sacro e cóccix

## **ATIVIDADE IV**

### **Questão dissertativa:**

Com suas palavras, fale sobre o conteúdo que mais gostou, justificando o motivo.

Bom trabalho e um grande abraço!!!!!!  
Atenciosamente professora Angela