

SEMANA 4

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME DA ESCOLA: E. E. SÃO JOAQUIM

PROFESSOR: ALESSANDRO MATOZINHOS CAMILO

TURMA: 1ºANO – 05, 2º ANO-05, 1º PEJA

TURNO:NOTURNO

NÚMERO DE AULAS POR SEMANA: 1 AULA

NÚMERO DE AULAS POR MÊS: 4 AULAS

EIXO TEMÁTICO: Conhecimento sobre o Corpo e Divisão do Esqueleto Humano.

OBJETIVO DE CONHECIMENTO:

- ✓ Compreender as estruturas que compõe o corpo e qual nome é dado para o membro que utilizamos mais em determinado esporte.

HABILIDADE(S):

- ✓ Saber as divisões do Esqueleto Humano.
- ✓ Conhecer os nomes dos ossos.
- ✓ Conhecer a quantidade e funções do Esqueleto Humano
- ✓ Descrever as estruturas de forma correta em determinado atividade ou lesão

CONTEÚDOS RELACIONADOS: Anatomia Básica

ANATOMIA HUMANA – ESQUELETO HUMANO

O esqueleto humano é uma estrutura formada por vários ossos e cartilagens, que permitem, entre várias outras funções, a movimentação do nosso corpo.

QUANTOS OSSOS TEM O ESQUELETO HUMANO?

O esqueleto humano de um adulto apresenta 206 ossos, uma quantidade menor do que aquela encontrada em crianças. Essa redução ocorre pelo fato de que, quando a criança nasce, muitos ossos estão separados, fundindo-se durante o desenvolvimento da pessoa. Em média, uma criança apresenta cerca de 70 ossos a mais de que um adulto. É importante ficar claro que esses ossos a mais não são absorvidos ou destruídos, eles apenas juntam-se a outros, formando um só.

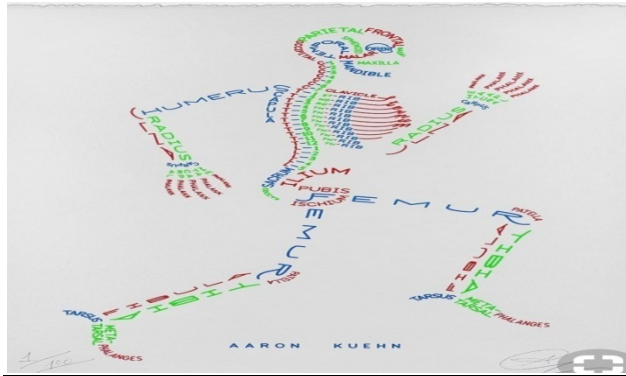
FUNÇÕES DO ESQUELETO HUMANO

O esqueleto humano apresenta uma série de funções no organismo, que vão muito além da sustentação do corpo. Entre as principais funções desempenhadas pelo esqueleto, podemos citar:

- ✓ Suporte do organismo;
- ✓ Proteção dos órgãos internos e dos tecidos moles;
- ✓ Em conjunto com os músculos, garante a nossa movimentação;
- ✓ Apoio aos músculos esqueléticos;
- ✓ Depósito de sais minerais, principalmente fósforo e cálcio;
- ✓ Relação com a produção das células do sangue, uma vez que a medula óssea é encontrada nos ossos.

https://www.youtube.com/watch?v=C_XasF1X6Cc: vídeo sobre as funções do esqueleto humano.

DIVISÃO DO ESQUELETO HUMANO



<https://www.youtube.com/watch?v=1Xx3aYD4dgc> : assistam ao vídeo como é dividido o esqueleto humano.

O esqueleto humano é dividido em duas partes: **esqueleto axial** e **esqueleto apendicular**.

Esqueleto Axial

Fazem parte do esqueleto axial:

Crânio: O crânio é constituído por ossos faciais e ossos cranianos. De uma maneira geral, esses ossos garantem, principalmente, a proteção do encéfalo, uma porção do sistema nervoso central.

Osso hioide: Osso sem articulação localizado na região compreendida entre a mandíbula e a laringe, na região do pescoço.

Vértebras: Ossos que constituem a coluna vertebral. Uma de suas funções primordiais é garantir a proteção da medula espinhal.

Costelas: Ossos que apresentam formato de arco, encontrados no número de 12 pares.

Esterno: Osso localizado na parte anterior do tórax, conhecido também como osso do peito.

Esqueleto Apendicular

Fazem parte do esqueleto apendicular:

Membros superiores: Os membros superiores são constituídos pelo úmero (osso do braço), ulna e rádio (ossos do antebraço), carpos (ossos do punho), metacarpos (ossos da palma da mão) e falanges (ossos dos dedos).

Cintura escapular: A cintura escapular é constituída pela clavícula e pela escápula.

Membros inferiores: Os membros inferiores são constituídos pelo fêmur (da coxa osso maior do corpo), tíbia e fíbula (ossos da perna), patela (osso do joelho), tarsos, metatarsos e falanges (ossos dos dedos).

Cintura pélvica: A cintura pélvica é constituída pelos ossos do quadril, também chamados de ossos pélvicos.

Curiosidade: A pelve é um dos ossos que diferencia o corpo feminino com o do masculino.

Ossos do crânio

O crânio apresenta ossos que, em sua maioria, estão juntos em virtude das articulações imóveis. Esses ossos estão relacionados com funções importantes do organismo, como a proteção do encéfalo e o processo de fala e mastigação. Essa última função é possibilitada pela presença da mandíbula.

Os ossos que formam o crânio podem ser divididos em dois grupos: ossos faciais e cranianos.

Ossos faciais: maxilas (duas), zigomáticos (dois), nasais (dois), lacrimais (dois), conchas nasais (dois), palatinos (dois), mandíbula e vômer. Todos os ossos são encontrados aos pares, com exceção do vômer e da mandíbula. Vale salientar que a mandíbula é o osso mais forte da face e também o mais longo. Além disso, é o único que apresenta articulação móvel.

Ossos cranianos: ossos parietais, temporais, occipital, frontal, esfenóide, etmoide, ossículos auditivos e ossos suturais. Os ossos parietais e temporais são encontrados aos pares. Os ossículos auditivos são seis, e os ossos suturais possuem número variado.

Coluna vertebral

As vértebras são os ossos que formam a coluna vertebral. Entre uma vértebra e outra, encontramos os discos intervertebrais, os quais atuam como um verdadeiro colchão entre cada um desses ossos. A coluna vertebral desempenha papéis fundamentais para a sobrevivência do indivíduo. Ela garante, por exemplo, suporte para o corpo e proteção para a medula espinhal, uma porção do sistema nervoso central.

Na coluna vertebral, observamos sete vértebras cervicais, doze torácicas, cinco lombares, sacro e cóccix. O sacro é formado pela fusão de cinco vértebras, enquanto o cóccix é formado pela fusão de quatro vértebras.

Ossos dos membros inferiores

Os membros inferiores são formados pela cintura pélvica, coxa, joelho, canela, panturrilha e pé. A cintura pélvica garante a união dos membros inferiores ao esqueleto axial e é formada pelos ossos pélvicos ou ossos do quadril.

Os ossos do quadril são formados a partir de três ossos: ílio, ísquio e púbis. Quando falamos em coxa, joelho, canela, panturrilha e pé, observamos os seguintes ossos:

Fêmur: Forma nossa coxa. É o osso mais longo do corpo humano.

Patela: Osso que forma o joelho.

Tíbia: É conhecida como osso da canela.

Fíbula: É conhecida como osso da panturrilha.

Ossos do tarso: tálus, calcâneo, navicular, cuboide, cuneiforme medial, cuneiforme intermédio e cuneiforme lateral. Os ossos do tarso assemelham-se aos ossos que formam nossos punhos.

Metatarsos: São um grupo constituído por cinco ossos.

Falanges: As falanges são os ossos que formam os dedos. O dedão do pé (hálux) é formado por duas falanges, enquanto os outros dedos dos pés são formados por três falanges.

EXERCÍCIOS

1 - O esqueleto humano adulto possui quantos ossos? _____

2 O esqueleto humano se divide como? _____

3 - Qual o maior osso humano? _____

4 - Qual osso diferencia o esqueleto feminino do masculino?

5 - Ao **chutar** a bola com o dedão do pé, Nilton fez um bonito gol. Qual o nome desse osso?

6 - Como é chamada a **região óssea** que **rebatemos a peteca**, conhecida como a “palma” da mão?



Bom Trabalho!!!!

QUALQUER PODE ME CHAMAR NO GRUPO ESTOU A DISPOSIÇÃO DE VCS.

OBS: AS ATIVIDADES DEVERÃO SER RESPONDIDAS EM UMA FOLHA A PARTE PARA SER ENTREGUE NO RETORNO DAS AULAS.