

Conhecimento do Corpo — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: O corpo humano é composto por diferentes segmentos e articulações que nos permitem realizar movimentos. Conhecer o corpo é fundamental para participar adequadamente nas atividades físicas, compreender as capacidades motoras e manter uma boa postura. Os principais segmentos são: cabeça, tronco e membros (superiores e inferiores).

1. Segmentos do corpo

a) Quais são os 3 principais segmentos do corpo humano? _____

R: _____

b) Os membros superiores são compostos por: _____

R: _____

c) Os membros inferiores são compostos por: _____

R: _____

2. Articulações

a) O que é uma articulação? _____

R: _____

b) Indica 3 articulações do corpo: _____

R: _____

c) A articulação do joelho permite movimentos de: _____

R: _____

3. Sentidos e percepção corporal

a) Quais são os 5 sentidos do corpo humano? _____

R: _____

b) Qual sentido é mais importante para manter o equilíbrio? _____

R: _____

c) O que é a percepção corporal (esquema corporal)? _____

R: _____

4. Postura

a) Descreve uma boa postura ao estar de pé: _____

R: _____

b) Quais são os problemas de manter uma má postura? _____

R: _____

c) Em que posições do dia a dia devemos ter atenção à postura? _____

R: _____

5. V ou F

a) O corpo humano tem apenas articulações nos braços e pernas. → ____

b) A coluna vertebral é composta por vértebras. → ____

c) Manter uma boa postura ajuda a prevenir dores nas costas. → ____

Soluções

1. a) Cabeça, tronco e membros (superiores e inferiores). b) Braço, antebraço e mão. c) Coxa, perna e pé.
2. a) É a junção entre dois ou mais ossos, permitindo movimento. b) Ombro, cotovelo, pulso, anca, joelho, tornozelo (escolher 3). c) Flexão e extensão (dobrar e esticar).
3. a) Visão, audição, olfato, paladar e tato. b) O sentido do equilíbrio (labiríntico) e a visão. c) A capacidade de reconhecer as partes do corpo, a sua posição no espaço e os movimentos que realiza.
4. a) Costas direitas, ombros relaxados, cabeça alinhada, abdómen contraído levemente, joelhos ligeiramente frouxos. b) Dores nas costas, cansaço, problemas articulares a longo prazo. c) Ao sentar na escola, ao usar o telemóvel, ao dormir, ao carregar mochilas.
5. a) F — há articulações em todo o corpo (coluna, quadris, dedos dos pés, etc.). b) V — a coluna é formada por 33 vértebras. c) V — a postura correta distribui melhor o peso e evita sobrecargas.