

Postura e Equilíbrio — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: A **postura** é a posição do corpo numa situação estática ou dinâmica. Uma boa postura permite eficiência muscular, prevenção de lesões e melhor desempenho nas atividades físicas. O **equilíbrio** é a capacidade de manter o centro de gravidade sobre a base de apoio, podendo ser estático (parado) ou dinâmico (em movimento).

1. Postura correta

a) Descreve a postura correta ao estar de pé: _____

R: _____

b) Qual é a posição correta da cabeça quando estamos sentados? _____

R: _____

c) Porque é que devemos manter os ombros relaxados? _____

R: _____

2. Equilíbrio

a) Qual é a diferença entre equilíbrio estático e dinâmico? _____

R: _____

b) Indica 3 exercícios que melhoram o equilíbrio: _____

R: _____

c) Qual é a importância do equilíbrio nas atividades desportivas? _____

R: _____

3. Fatores que afetam a postura

a) Indica 3 fatores que prejudicam a postura: _____

R: _____

b) Como é que a mochila escolar pode afetar a postura? _____

R: _____

c) Que exercícios podemos fazer para melhorar a postura? _____

R: _____

4. Atividades de equilíbrio

a) Caminhar numa reta imaginária com os braços abertos é um exercício de equilíbrio: _____

R: _____

b) Manter-se numa perna só durante 10 segundos testa que capacidade? _____

R: _____

c) Em que desportos o equilíbrio é fundamental? _____

R: _____

5. V ou F

a) O equilíbrio só é importante em desportos individuais. → ____

b) Uma boa postura ajuda a respirar melhor. → ____

c) O centro de gravidade humano está localizado na zona do abdómen. → ____

Soluções

1. a) Costas direitas, cabeça alinhada, ombros para trás e relaxados, abdómen levemente contraído, joelhos ligeiramente frouxos, peso distribuído igualmente nos dois pés. b) Olhar para a frente, queixo recolhido, nucaAlongada. c) Para evitar tensão muscular, dores e cansaço.
2. a) Equilíbrio estático: manter uma posição imóvel (ex.: ficar de pé numa perna). Equilíbrio dinâmico: manter o equilíbrio enquanto nos movemos (ex.: andar numa tábua). b) Exemplos: andar numa reta, ficar de pé numa perna, yoga, ginástica no solo. c) Fundamental para evitar quedas, melhorar a coordenação e permitir movimentos precisos.
3. a) Sentar de forma incorreta, carregar mochilas pesadas de um lado, ficar muito tempo sentado sem movimento, usar telemóvel inclinando a cabeça. b) Se for demasiado pesada ou mal ajustada, puxa os ombros para trás e causa dores nas costas. c) Exercícios de alongamento, exercícios de força para as costas, yoga.
4. a) Verdadeiro — é um exercício de equilíbrio dinâmico. b) Equilíbrio estático. c) Ginástica artística, patinagem, surf, esqui, dança.
5. a) F — o equilíbrio é importante em todos os desportos (futebol, basquetebol, natação, etc.). b) V — uma postura correta permite expansão total dos pulmões. c) V — o centro de gravidade situa-se aproximadamente na zona do abdómen (perto do sacro).