[Educação física]	
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS FASES INICIAIS	
UNIDADE ESCOLAR:E. M. Manoel Coelho	
PROFESSOR(A):Priscila Moço	**TURMA: VII fase**
ALUNO (A):	**DATA:26/5/2021**

HABILIDADES : Perceber os sistemas que compõem o corpo humano, não como um conjunto de partes, mas compreendendo suas possibilidades, manifestações corpóreas, ações motoras harmoniosas e cuidados com a saúde.

Assista ao vídeo:

Aula – Ginástica laboral

Como o próprio nome já diz, é a ginástica realizada no ambiente laboral, ou seja, no próprio posto de trabalho ou em algum espaço fisico da empresa. A ginástica laboral é uma série de exercícios de curta duração, entre 10 e 15 minutos, que envolve técnicas de alongamento da cabeça, tronco, membros superiores e inferiores e técnicas de respiração. Durante os exercícios é trabalhado percepção corporal, reeducação de postura e compensação muscular.

A ginástica laboral apresenta baixa intensidade e tem como objetivo melhorar a saúde dos colaboradores. Além disso, é indicada para:

- Melhorar o sistema cardíaco, respiratório e esquelético;
- Reduzir a sensação de fadiga e esgotamento ao fim do dia;
- Combater doenças ocupacionais (como LER/DORT, estresse, depressão e ansiedade);
- Aumentar a atenção e a concentração;
- Melhorar a consciência corporal (melhora do condicionamento fisico, flexibilidade, coordenação e resistência);
- Minimizar a monotonia, sensação de tédio e infelicidade;
- Descontrair e melhorar a disposição.

Para que você perceba a importância da ginástica laboral, vamos imaginar o seguinte cenário: um colaborador sentado em frente ao computador por um período de 8 horas. De repente, ele começa a sentir uma dor nas costas, mexe para um lado,

LIVEWORKSHEETS

para o outro. Ele tenta se concentrar e continuar sua tarefa, pois precisa entregá-la logo. A dor persiste, ele se desconcentra, se irrita, perde ritmo, perde a linha de raciocínio e fica frustrado. O expediente acaba e ele vai embora para a casa fadigado.

Ainda com dor ele não consegue dormir bem. No outro dia ele volta para o escritório, cansado, ainda com dor, desanimado e o processo recomeça. Agora, imagine isso em uma escala maior, com mais frequência, qual seria o resultado?

Provavelmente você deve estar pensando que em breve esse colaborador faltará, seja para procurar ajuda médica e fazer um tratamento, seja para apenas repousar.

A essa altura, o trabalhador já está insatisfeito, já teve um decréscimo em sua produtividade e isso finalmente resultará em seu afastamento.

Agora, imagine se toda a sua equipe começar a sentir desconfortos, dores e incômodos. Já que, de alguma forma, todos estão no mesmo ambiente de trabalho e expostos aos mesmos riscos.

Essas circunstâncias seriam desastrosas e muito prejudiciais ao desempenho geral dos colaboradores e, consequentemente, resultaria em prejuízos a empresa. E por mais que as situações apresentadas sejam hipotéticas, elas acontecem com frequência em corporações de todo o mundo.

Além disso, sua empresa tem uma responsabilidade para com aquele funcionário que se dedicou bastante para o desenvolvimento dos seus negócios. A saúde ocupacional é um importante aspecto da gestão no novo milênio.

Atividades

O que é ginástica laboral?

(A) ginástica que é praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que acessam e estimulam partes específicas do cérebro.

(B) é a ginástica que usados um e dois trampolins para um ou dois atletas de performances parecidas que devem executar uma série de dez elementos.

(C)É praticada na água com o objetivo melhorar a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória.

(D) é a ginástica feita no ambiente de trabalho para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões

2-**A ginástica laboral apresenta baixa intensidade e tem como objetivo melhorar a saúde dos colaboradores. Cite duas indicações da ginástica laboral**

R:

Referências:

CEJA: Centro de educação de jovens e adultos. Ensino funda- mental II. Educação física / Raquel Rodrigues da Costa, Renato Cavalcanti Novaes. Rio de Janeiro : Fundação Cecierj, 20181. Educação física. II. Novaes, Renato Cavalcanti. 1. Título.

MORAES, Paula Louredo. "LER"; Brasil Escola. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/doencas/ler.htm. Acesso em 05 de maio de 2020

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS