

**SEMEEL**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

*A mudança está em nossas mãos*

# Atividades Orientadoras

**6<sup>o</sup>**  
*ano*

# Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

6° ano

DATA

12 a 16 de junho

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF06CI09

## CIÊNCIAS

CI

### Locomoção – O sistema articular

Articulação é a região de união entre dois ou mais ossos. Com exceção do osso hióide, todos os ossos do corpo estão conectados ou formam uma articulação com pelo menos um outro osso.

Duas funções:

- Mantêm os ossos juntos;
- Confere mobilidade ao esqueleto.

As articulações podem ser classificadas em três tipos, de acordo com a capacidade de movimento: imóveis, semimóveis e móveis.

As articulações **imóveis** são aquelas nas quais dois ou mais ossos são mantidos em contato por tecido conjuntivo fibroso. Esse tipo de articulação ocorre, por exemplo, entre os ossos do neurocrânio e não permite movimentação. Existem articulações que permitem pequenos movimentos, pois os ossos estão ligados um ao outro por cartilagens. São as articulações **semimóveis**. É o que ocorre com as vértebras da coluna.

Os discos intervertebrais reduzem o atrito entre os ossos quando a coluna se mexe. Além de reduzir o atrito entre as vértebras, os discos intervertebrais permitem que a coluna suporte o peso do corpo e de objetos que carregamos.

As **articulações móveis** são as que permitem movimentos amplos. É o caso da maior parte das articulações das pernas e dos braços. Os ossos são unidos por ligamentos e revestidos por cartilagens que impedem o desgaste do tecido ósseo com os movimentos.

#### Leitura complementar

Hérnia de disco

A coluna vertebral é composta por vértebras, em cujo interior existe um canal por onde passa a medula [espinal]. Entre as vértebras cervicais, torácicas e lombares, estão os discos intervertebrais, estruturas em forma de anel, constituídas por tecido cartilaginoso e elástico cuja função é evitar o atrito entre uma vértebra e outra e

amortecer o impacto. Os discos intervertebrais desgastam-se com o tempo e o uso repetitivo, o que facilita a formação de hérnias de disco, ou seja, parte deles sai da posição normal e comprime as raízes nervosas que emergem da coluna. O problema é mais frequente nas regiões lombar e cervical, por serem áreas mais expostas ao movimento e que suportam mais carga. Causas Predisposição genética é a causa de maior importância para a formação de hérnias disciais, seguida do envelhecimento, da pouca atividade física e do tabagismo. Carregar ou levantar muito peso também pode comprometer a integridade do sistema muscular que dá sustentação à coluna vertebral e favorecer o aparecimento de hérnias disciais. [...]

### **Recomendação**

- Evite todos os excessos que facilitam a instalação das hérnias de disco: excesso de peso e de exercícios físicos;
- Procure manter a postura correta quando sentado ou em pé;
- Não se esqueça de que vida sedentária é responsável não só pela formação de hérnias de disco, mas por muitos outros problemas de saúde;
- Informe-se sobre o tipo de atividade física indicada para sua faixa de idade;

BRUNA, Maria Helena Varella. Hérnia de disco.

### **Atividades**

#### **1. Quais são as duas principais funções do sistema locomotor?**

---

---

#### **2. Relacione a primeira coluna com a segunda:**

**(1)** Articulações nas quais dois ou mais ossos são mantidos em contato por tecido conjuntivo fibroso.

**(2)** Articulações que permitem movimentos amplos.

**(3)** Articulações que permitem pequenos movimentos, pois os ossos estão ligados um ao outro por cartilagens.

( ) Articulações móveis

( ) Articulações imóveis

( ) Articulações semimóveis