

PROJETO PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
RAZÃO SOCIAL:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
NOME FANTASIA:	CURSOSVIRTUAIS.NET
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	CORREÇÃO POSTURAL
MODALIDADE:	CAPACITAÇÃO LIVRE OFERTA - EAD

Metodologia: O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação AVA (Ambiente Virtual de Estudos). O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância. O curso conta com a realização de atividade avaliativa ao término de cada aula/módulo e também realização da prova final.

Formato: O curso é ofertado de forma assíncrona e conta com atividades complementares síncronas, permitindo que o aluno organize seus estudos conforme sua disponibilidade. Os módulos de aprendizado são liberados de maneira assíncrona e progressiva, sendo necessário concluir cada etapa para avançar à seguinte. Complementarmente, o curso conta com atividade síncrona por meio do suporte em tempo real com o professor, disponível às terças e quintas-feiras, das 15h às 16h, na ferramenta de tira-dúvidas.

Tutoria e Formas de Interação: Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do da Área do Aluno, no Ambiente Virtual de Estudos (AVA). A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

Prova final/Certificação: A prova final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) na prova final. O curso conta com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

Organização curricular: O curso apresenta organização curricular elaborada a partir de projetos pedagógicos específicos por uma equipe pedagógica multidisciplinar, que acompanha toda a concepção dos conteúdos.

Tecnologia de EAD/e-learning: Após a elaboração dos conteúdos é realizada a migração para o ambiente de estudos na área do aluno, que é um AVA otimizado para nossa plataforma de ensino.

Materiais Didáticos: O conteúdo programático é lastreado em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a prova final, grupo de estudos com o tutor/professor, e atividades atividade avaliativas sobre cada aula do curso.

Interação e Suporte Administrativo: O curso conta – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e professores/tutores; e alunos e equipe de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. O Ambiente Virtual de Estudos (AVA) utilizado pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

Sobre a Instituição de Ensino: A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma escola de educação à distância. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 500 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62, atua com a idoneidade e credibilidade auxiliando diversos órgãos públicos e empresas privadas, além de milhares de profissionais, servidores públicos, estudantes e professores de todo o país.

ESTRUTURA DO CURSO - COMPONENTES CURRICULARES

NOME DA CAPACITAÇÃO: Correção Postural

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático. Melhorar as competências específicas do curso e desenvolver habilidades de pensamento crítico e analítico acerca do tema estudado.

ATIVIDADES/AULAS:

- 1) Endireite suas costas
- 2) Diagnóstico para correção postural
- 3) Vídeoaula sobre como corrigir a postura sentado no trabalho
- 4) Vídeoaula de exercício para postura baseado no Yoga
- 5) Vídeoaula de exercício para postura em casa

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO:

Vídeo aula sobre como corrigir a postura sentado no trabalho

Vídeo aula sobre postura baseada no Yoga

Vídeo aula sobre postura prática em casa

Introdução

Definição dos termos empregados

Pelve

Equilíbrio frontal pélvico

Equilíbrio sagital pélvico

Equilíbrio horizontal pélvico

Tronco

Gibosidades

Caída de membros superiores no plano frontal

Caída de membros superiores no plano sagital

Perfil da cintura no plano frontal

Deslocamento do tronco no plano frontal

Dois testes acessórios

Teste de flexão dos joelhos

Golpe de machado

Mobilidade respiratória

Mobilidade esternal

Mobilidade costal inferior

Mobilidade abdominal

Cintura escapular

Posicionamento das clavículas

Inclinação

Comprimento das saboneteiras

Profundidade das saboneteiras

Trapézio superior visto de frente I

Sulco deltopeitoral

Posicionamento das escápulas

Altura das escápulas

Báscula das escápulas

Descolamentos

Cervical

Alinhamento cervical

Alinhamento cervical no plano frontal

Alinhamento cervical no plano sagital

Exame cervical detalhado

Sintomatologia

Limitação de movimento

Sinais dolorosos

Anteflexão cervical

Pósterio-flexão cervical

Rotação cervical
Lateroflexão cervical
Membros inferiores
Joelhos
Alinhamento dos joelhos no plano sagital
Alinhamento dos joelhos no plano frontal
Rotação externa da tíbia
Pés
Exame da forma
Exame dos apoios
Análise das pegadas
Avaliação do equilíbrio torcional dos membros inferiores
Avaliação do ângulo de anteversão femoral
Avaliação da torção tibial externa
Avaliação da torção submaleolar
Observação do eixo médio do pé durante a deambulação
Flexibilidade geral
Flexibilidade da cadeia muscular posterior
Flexibilidade da cadeia muscular anterior
Introdução
Anatomia da coluna
Postura - Equilíbrio adequado
Coluna vertebral na postura ereta
Evolução de postura na criança
Coluna cervical e espáduas
Coluna lombar
Outros detalhes de postura
Crescimento
Centro de gravidade
Joelhos e pernas
Peso corporal
Levantando o corpo do chão
Movimentos do corpo - centro de gravidade
Postura estática
Postura dinâmica
Estabilização da postura e sua definição
Fator psíquico da postura
Imagem corporal
Antes é bom entender de exercícios
Vamos entender o que é escoliose?
Definição
Escoliose idiopática
Incidência
Causas da escoliose
Fator genético
Fator músculo
Fator ligamento
Hiperlassidão articular
Fator metabólico
Fator crescimento
Papel do sistema nervoso central
Fator equilíbrio e postural
Fator orgânico
Escoliose e gravidez
História clínica
Jovens com dores na coluna: doenças
Exame físico
Teste de um minuto
Exame de costas
Exame radiológico
Medida do ângulo da curva escoliótica

Estudo da curva escoliótica
Localização da curva
Diagnóstico precoce e controles
Tratamento da escoliose
O que é treinamento muscular?
Treinamento das meninas
Período infantil e pré-puberal
Outros esportes
Agora, os exercícios para escoliose
Exercício de alongamento
Exercícios de flexão lateral
Exercícios de rotação
Exercícios para os peitorais
Exercícios abdominais
Tratamento corretivo com colete
Colete gessado
Colete de milwaukee
Colete de Boston ou Órtese Toracolombossacra (otls)
Estimulação elétrica dos músculos
Evolução da escoliose
Tratamento cirúrgico da escoliose
"Halo" e Harrington
Aspecto emocional da operação de escoliose
Escoliose do adulto
Exercícios com os coletes
Vamos entender o que é cifose?
Dorso curvo postural
Cifose juvenil de Scheuermann
Cifose do adulto
Exercício para a cifose
Exercício de extensão da coluna
Vamos entender o que é lordose?
Evolução
Causas
Exercício para lordose
Encaixe de bacia
Esquema de exercícios
Postura
Andar
Jovens com seios grandes
Modo de dormir
Tipos de cama e colchões
Tipo de travesseiro
Cuidados com o corpo
Sapatos
Coluna lombar/dorsal