

**CENTRO UNIVERSITÁRIO INTERNACIONAL UNINTER
MESTRADO E DOUTORADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO E
NOVAS TECNOLOGIAS**

NIKOLY ALBERTI

**PRODUTO: EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE ARTICULAR -
RECURSO DIDÁTICO PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CURITIBA

2024

**CENTRO UNIVERSITÁRIO INTERNACIONAL UNINTER
MESTRADO E DOUTORADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO E
NOVAS TECNOLOGIAS**

NIKOLY ALBERTI

**PRODUTO: EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE ARTICULAR -
RECURSO DIDÁTICO PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CURITIBA

2024

EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE ARTICULAR

RECURSO DIDÁTICO PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Considerando todas as reflexões apresentadas nos capítulos anteriores, acerca da Educação Física e da tecnologia digital, mais propriamente a rede social digital *Instagram*, apresentamos a seguir o recurso didático desenvolvido a fim de auxiliar os professores de Educação Física com uma proposta orientada de exercícios de mobilidade articular.

Segundo Ramos e Martins (2018, p. 118), “*Instagram* é uma rede social de compartilhamento de fotos, vídeos e mensagens, criada em 2010, por Kevin Systrom e Mike Krieger que permite aplicar filtros digitais e compartilhá-los em uma variedade de serviços de redes sociais”.

A partir da ferramenta "Destaques" disponível no *Instagram*, apresentamos o recurso didático desenvolvido nos destaques do perfil da autora @profnikoly. Os “Destaques” são compilações de mídias, como fotos e vídeos, que foram previamente compartilhadas nos "Stories" do perfil, e que ficam permanentemente no perfil do usuário. Atentamos que existe a possibilidade de mudança de *layout* na plataforma.

O campo “Destaques” foi escolhido por conta da visibilidade imediata, pois, ocupa uma posição de ênfase na página, sendo visualizado antes mesmo do visitante chegar as publicações do perfil visitado.

Nesse sentido, para a aplicação do produto para os alunos, o professor deve ressaltar aos estudantes que a mobilidade articular é um fator extremamente importante no dia a dia do ser humano, pois tem o papel de promover a saúde das articulações, mantendo uma boa qualidade de movimento, garantindo uma postura adequada, prevenindo lesões e melhorando a qualidade de vida. Além disso, a mobilidade articular contribui significativamente para a funcionalidade do corpo, facilitando a realização de atividades diárias e a prática de exercícios físicos. Portanto, é interessante deixar explícito aos alunos que incluir exercícios de mobilidade articular na rotina tem como objetivo manter a saúde e o bem-estar geral.

Assim, conscientizando e edificando uma possível opinião crítica e reflexiva em torno do assunto apresentado gerando autonomia para tomada de decisões, ao invés de uma mera repetição de movimentos robotizados, devemos considerar que nas

práticas educacionais uma postura autoritária vinda da parte do professor pode impedir que o desenvolvimento orgânico aconteça.

O intuito é que além da aprendizagem do movimento, visto como dimensão procedimental “saber fazer”, mas também compreendam os conceitos por trás desses movimentos, referentes ao "saber sobre". É crucial que os alunos compreendam o por que é importante estudar determinado assunto e realizar determinado exercício. Assim, o aluno aprende de maneira significativa, permitindo que entenda a relevância e o propósito por trás das atividades propostas.

Para que a aula fique ainda mais completa e contribua para o desenvolvimento integral dos alunos, como preconizado pela teoria da educação aplicada neste trabalho, bem como as colocações de desenvolvimento integral do aluno explicitadas na BNCC, é importante abordar também a dimensão atitudinal.

Nessa perspectiva, a dimensão atitudinal visa trabalhar com o “saber ser”. Condiz com atitudes e valores que podem ser trabalhados nos objetivos específicos das aulas. O questionamento aplicado ao recurso didático desenvolvido como produto desse trabalho está relacionado à afetividade, ao respeito mútuo e à empatia.

Destacamos aqui a importância da afetividade e empatia correlacionados ao processo de ensino-aprendizagem por parte do professor, refletindo assim a importância da dimensão atitudinal no processo educacional. Segundo Medeiros (2017) a harmonia desses elementos, não apenas favorece a assimilação do conteúdo, mas também impulsiona o desenvolvimento integral dos alunos.

Nesse sentido, o professor responsável pela aplicação dos exercícios de mobilidade articular deve considerar o perfil de seus alunos, suas dificuldades individuais, necessidades específicas e o nível de habilidade física.

Portanto, em nosso produto, não são estipuladas séries e repetições dos exercícios de mobilidade articular disponibilizados, pois a abordagem leva em conta a individualidade de cada aluno, respeitando seus limites e suas capacidades.

Assim o professor regente pode adaptar a aplicação dos exercícios de acordo com as necessidades encontradas no momento da aplicação. Salienciamos que os exercícios disponibilizados a seguir são destinados para fins educacionais e não devem ser utilizados para tratamento médico.

No contexto deste trabalho, o produto a seguir está organizado em cinco blocos, sendo eles:

- Bloco 1: Mobilidade de punho, contendo três exercícios.
- Bloco 2: Mobilidade de ombros, contendo três exercícios.
- Bloco 3: Mobilidade de coluna, contendo três exercícios.
- Bloco 4: Mobilidade de quadril, contendo três exercícios.
- Bloco 5: Mobilidade de tornozelo, contendo dois exercícios.

Ao todo, somam-se 14 exercícios de mobilidade articular, envolvendo cinco articulações do corpo humano, disponibilizados em vídeo. Cada bloco de exercícios inclui uma explicação sobre o objetivo de trabalhar a articulação específica, seguido pela descrição detalhada dos exercícios. Além disso, são fornecidas figuras que mostram o início e o fim de cada movimento, facilitando o entendimento da execução correta dos exercícios.

Antes de cada bloco de exercícios, o professor tem acesso a figuras que apresentam as seguintes informações: articulação envolvida nos exercícios, movimentos envolvidos na articulação trabalhada e a relevância do exercício de mobilidade articular da região trabalhada. Essas informações são importantes para garantir que o professor inclua em sua aula uma dimensão conceitual dos exercícios trabalhados.

Os links fornecidos abaixo das figuras, estão disponíveis apenas para usuários que possuem conta na rede social digital *Instagram*.

Bloco 1 - Mobilidade de punho.

Articulação envolvida nos exercícios: articulação radiocarpal.

Movimentos envolvidos na articulação radiocarpal: flexão, extensão, adução, abdução (desvio radial e desvio ulnar) e circundação.

Relevância: estabilidade e mobilidade no punho são fatores fundamentais para garantir segurança e nas atividades desenvolvidas na vida diária como: questões ligadas a digitação, escrita, a utilização de ferramentas e utensílios, atividades que envolvem a higiene pessoal e até mesmo na segurança e prevenção de acidentes. Vejamos, o primeiro reflexo que possivelmente temos ao cair no chão condiz com a ação de apoiar as mãos para amenizar o impacto e até mesmo não chegar a bater o rosto no chão. Assim garantir uma boa funcionalidade na mobilidade do punho, pode facilitar as tarefas diárias além de dar suporte a proteção pessoal.

FIGURA 7 - Descrição punho

**Bloco 1 -
Mobilidade de
punho**



Articulação envolvida nos exercícios: articulação radiocarpal.

Movimentos envolvidos na articulação radiocarpal: flexão, extensão, adução, abdução (desvio radial e desvio ulnar) e circundação.

Relevância: A estabilidade e mobilidade do punho são essenciais para atividades como digitação, escrita e uso de ferramentas, promovendo segurança e prevenção de acidentes. Essas funções facilitam as tarefas diárias e proporcionam suporte em situações de impacto, como ao cair, minimizando lesões.

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18041650840682486/>

Exercício 1

Descrição: Sente-se sobre os calcanhares, com as mãos próximas aos joelhos, tentando manter o máximo contato possível das palmas das mãos com o chão e os cotovelos estendidos. Inicie inclinando o tronco para frente ao máximo, certificando-se de que as palmas das mãos permaneçam no chão e os cotovelos não se dobrem. Retorne à posição inicial, sentando nos tornozelos (Figuras 8 e 9).

FIGURA 8 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18000802364445019/>

FIGURA 9 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18000802364445019/>

Exercício 2

Descrição: Sente-se sobre os calcanhares, com as mãos um pouco mais afastadas dos joelhos em comparação ao exercício anterior. As pontas dos dedos devem apontar para os joelhos, buscando manter o máximo contato possível das palmas das mãos com o chão, mantendo os cotovelos estendidos. Inicie inclinando o tronco para frente ao máximo, assegurando que as palmas das mãos permaneçam no chão e os cotovelos não se dobrem. Retorne à posição inicial, sentando nos tornozelos (Figuras 10 e 11).

FIGURA 10 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17995551530575787/>

FIGURA 11 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17995551530575787/>

Exercício 3

Descrição: Na mesma posição do exercício anterior, agora com o dorso da mão no chão, com os dedos apontados um para o outro quase se tocando, depositando o peso do tronco para trabalhar a mobilidade de punho, para descansar da posição, os punhos podem ficar cerrados ainda assim depositando o peso do tronco no movimento, após volte para a posição inicial (Figuras 12 e 13).

FIGURA 12 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18423786289056450/>

FIGURA 13 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18423786289056450/>

Bloco 2 - Mobilidade de ombro

Articulação envolvida nos exercícios: articulação glenoumeral.

Movimentos envolvidos na articulação Glenoumeral: flexão, extensão, abdução, adução, rotação interna e externa.

Relevância: o ombro é um segmento corporal complexo, composto por três articulações principais: glenoumeral, acromioclavicular e esternoclavicular. Devido à quantidade de articulações envolvidas, o ombro é responsável por uma variedade de movimentos, que além dos citados, também envolvem o movimento de elevação,

depressão, retração e protração das escápulas. Por essa razão, é importante manter uma boa mobilidade articular no ombro, já que a ampla gama de movimentos envolvidos é utilizada diariamente em diversas atividades. Tarefas como tomar banho, escovar os dentes, vestir-se, dirigir e alcançar objetos em armários altos são apenas alguns exemplos nos quais a funcionalidade do ombro é essencial para uma vida cotidiana sem limitações (Figura 14).

FIGURA 14 - Descrição ombro

Bloco 2 -

Mobilidade de ombro



Articulação envolvida nos exercícios:
articulação glenoumeral.

Movimentos envolvidos na articulação glenoumeral: flexão, extensão, abdução, adução, rotação interna e externa.

Relevância: O ombro, com suas três principais articulações, permite uma ampla variedade de movimentos cruciais, como elevação, depressão e rotação das escápulas. Manter a mobilidade articular nessa região é vital para realizar tarefas cotidianas, incluindo higiene pessoal, vestir-se e alcançar objetos em altura, sem restrições.

FONTE: A autora (2024). Disponível em:

<https://www.instagram.com/stories/highlights/18044811505590858/>

Exercício 1

Descrição: Sentado com a perna cruzada, quadril e costas encostado na parede, realizar a flexão de ombro levantando os braços até encostar os polegares na parede. Após o movimento de flexão, realizar a descida, dos braços com o movimento de extensão de ombros, termine o movimento na linha da coxa (Figuras 15 e 16).

FIGURA 15 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de ombro



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18017356721326297/>

FIGURA 16 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de ombro

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18017356721326297/>

Exercício 2

Descrição: Na mesma posição anterior, inicie o movimento com os braços baixos e encostados na parede, realize a abdução de ombros e em seguida adução. Todo o movimento deve ocorrer mantendo a parte de trás do braço em contato com a parede. A abdução iniciará em baixo, na linha do quadril e terminará com os braços se encontrando em cima da cabeça, sempre mantendo o braço esticado. Agora para realizar adução, o movimento se inicia em cima da cabeça com os braços esticados e

termina na linha do quadril, dessa maneira trabalhando a mobilidade de ombro (Figuras 17 e 18).

FIGURA 17 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de ombro



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18024435856988754/>

FIGURA 18 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de ombro

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18024435856988754/>

Exercício 3

Descrição: Mantendo a posição dos exercícios anteriores, abra os braços na altura do ombro, flexione os cotovelos e realize uma rotação externa de ombro, encontrando o dorso da mão na parede. Após a rotação externa, realize a rotação interna de ombro, o dorso da mão irá desencostar da parede ao final do primeiro movimento, após, o ombro deve trabalhar levando a palma da mão para baixo, mantendo a flexão de cotovelo, o intuito é que a palma da mão encoste na parede, linha da cintura (Figuras 19 e 20).

FIGURA 19 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de ombro



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17867128923090440/>

FIGURA 20 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de ombro



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17867128923090440/>

Bloco 3 - Mobilidade de coluna.

Articulação envolvida nos exercícios:

Movimentos envolvidos nas articulações: flexão, extensão, flexão lateral, extensão lateral e rotação.

O objetivo dos exercícios de mobilidade articular da coluna apresentados a seguir, tem a função de ajudar na amplitude de movimento e estabilidade da coluna vertebral. Eles ajudam a reduzir a rigidez muscular, prevenir lesões, aliviar dores nas costas e promover uma postura adequada. Além disso, esses exercícios podem

contribuir para a melhoria da qualidade de vida, facilitando a realização de atividades diárias como levantar e carregar objetos, atividades domésticas como varrer, lavar entre outras (Figura 21).

FIGURA 21 - Descrição coluna

Bloco 3-

Mobilidade de coluna



Articulação envolvida nos exercícios: articulação facetária.

Movimentos envolvidos na articulação facetária: flexão, extensão, rotação.

Relevância: Os exercícios de mobilidade da coluna vertebral visam ampliar os movimentos e fortalecer a estabilidade, reduzindo a rigidez muscular e prevenindo lesões. Além de aliviar dores nas costas, promovem uma postura adequada e facilitam a realização de atividades cotidianas, como levantar objetos e fazer tarefas domésticas. Esses exercícios contribuem significativamente para melhorar a qualidade de vida.

FONTE: A autora (2024). Disponível em:

<https://www.instagram.com/stories/highlights/17846486181162762/>

Exercício 1

Descrição: Na posição de quatro apoios, com os cotovelos estendidos, inicie elevando gradualmente toda a coluna para cima, como se fosse um gato arrepiado, a cabeça deve encaixar entre os braços na execução da posição inicial do movimento. Em seguida, na posição final do movimento, desça o tronco estufando o peito, projetando o glúteo para cima e realizando a extensão de pescoço (Figuras 22 e 23).

FIGURA 22 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de coluna



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18024417233067107/>

FIGURA 23 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de coluna

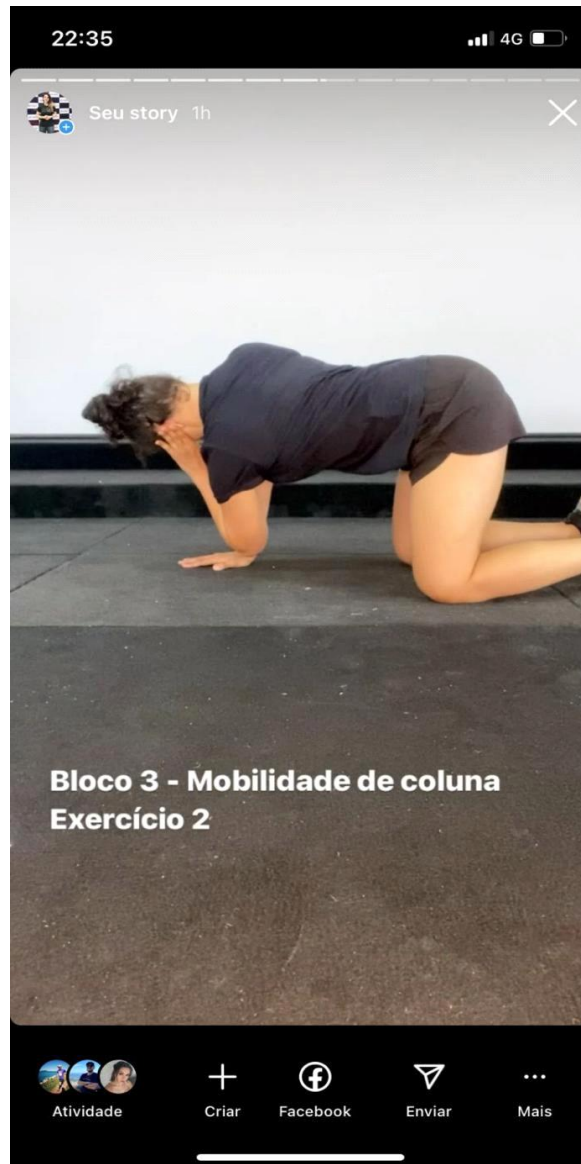


FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18024417233067107/>

Exercício 2

Descrição: Na posição de quatro apoios coloque uma das mãos na orelha enquanto o outro braço fica com o cotovelo estendido. Realize uma rotação externa de troco até que o cotovelo da mão que está na orelha aponte para cima, após realize uma rotação interna de tronco fazendo que o cotovelo encoste ou chegue perto do punho da mão que está sustentando o corpo na posição de quatro apoios (Figuras 24 e 25).

FIGURA 24 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de coluna



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17974158821678276/>

FIGURA 25 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de coluna



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17974158821678276/>

Exercício 3

Descrição: Ajoelhado de frente para uma cadeira, apoie os cotovelos na beirada da cadeira, junte as mãos, afaste o quadril para trás levando o tronco em direção ao chão de maneira que os cotovelos não saiam da beirada da cadeira, na mesma fase do movimento projete o glúteo para cima, mantenha a cabeça encaixada entre os braços. Realize o movimento de maneira lenta e volte para a posição inicial (Figuras 26 e 27).

FIGURA 26 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de coluna



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18026401009971192/>

FIGURA 27 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de coluna



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18026401009971192/>

Bloco 4 - Mobilidade de quadril.

Articulação envolvida: Articulação coxofemoral.

Movimentos envolvidos na articulação coxofemoral: flexão, extensão, adução, abdução, rotação interna e rotação externa.

Relevância: Ter uma boa mobilidade na articulação do quadril ajuda em diversos movimentos realizados no cotidiano, como caminhar, subir escadas, agachar, levantar, pular, praticar atividades físicas entre outros (Figura 28).

FIGURA 28 - Descrição quadril

Bloco 4 -

Mobilidade de quadril



Articulação envolvida nos exercícios: articulação coxofemoral.

Movimentos envolvidos na articulação coxofemoral: flexão, extensão, adução, abdução, rotação interna e rotação externa.

Relevância: Uma boa mobilidade na articulação do quadril é fundamental para realizar uma variedade de movimentos cotidianos, como caminhar, subir escadas e praticar atividades físicas. A saúde e eficiência da articulação coxofemoral são essenciais para suportar o peso do corpo, transmitir forças durante o movimento e garantir estabilidade nas atividades diárias e exercícios.

FONTE: A autora (2024). Disponível em:

<https://www.instagram.com/stories/highlights/17931169595744405/>

Exercício 1

Descrição: Com um dos joelhos no chão, afaste a outra perna para frente, de maneira que seu pé fique em contato com o chão, cravado. O pé que está atrás deve se manter estendido durante a execução, assim auxiliando no equilíbrio do exercício. Para iniciar o exercício aproxime seu quadril até calcanhar da perna que está à frente, após retorne a posição inicial centralizando o tronco entre a abertura das pernas (Figuras 29 e 30).

FIGURA 29 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de quadril



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18302309803145209/>

FIGURA 30 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de quadril



FONTE: A autora (2024). Disponível em:

<https://www.instagram.com/stories/highlights/18302309803145209/>

Exercício 2

Descrição: Realizar basicamente o mesmo movimento anterior, a diferença é no afastamento das pernas, que ao invés de ser frontal, será lateralizado. Assim, levando o quadril para o lado da perna que está afastada (Figuras 31 e 32).

FIGURA 31 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de quadril



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18009144671516295/>

FIGURA 32 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de quadril

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18009144671516295/>

Exercício 3

Descrição: O movimento será realizado em pé, levante uma das pernas realizando uma flexão de quadril seguido de uma flexão de joelho. A ideia do exercício é de estabilizar o movimento na flexão de quadril como movimento inicial e após realizar uma adução de quadril como movimento final, mantendo o equilíbrio do corpo (Figuras 33 e 34).

FIGURA 33 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de quadril



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18029761912935652/>

FIGURA 34 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de quadril



FONTE: A autora (2024). Disponível em:

<https://www.instagram.com/stories/highlights/18029761912935652/>

Bloco 5 - Mobilidade de tornozelo.

Articulação envolvida nos exercícios: articulação tibiotalar

Movimentos envolvidos na articulação tibiotalar: dorsiflexão e flexão plantar.

Relevância: A articulação tibiotalar, é essencial para a mobilidade e estabilidade durante a locomoção e outras atividades físicas. Uma boa mobilidade na articulação do tornozelo proporciona suporte ao corpo e absorção de choque ao caminhar, correr, pular e realizar atividades esportivas. Manter a saúde e a funcionalidade adequadas da articulação tibiotalar é crucial para prevenir lesões, garantir uma postura adequada e promover a capacidade de realizar atividades diárias

com conforto e eficiência (Figura 35).

FIGURA 35 – Descrição tornozelo

Bloco 5 -

Mobilidade de
tornozelo



Articulação envolvida nos exercícios:
articulação tibiotalar.

Movimentos envolvidos na articulação tibiotalar: dorsiflexão e flexão plantar.

Relevância: A articulação tibiotalar, é essencial para a mobilidade e estabilidade durante a locomoção e outras atividades físicas. Sua boa mobilidade oferece suporte, absorção de choque e ajuda a prevenir lesões, promovendo postura adequada e facilitando as atividades diárias com conforto e eficiência.

FONTE: A autora (2024). Disponível em::

<https://www.instagram.com/stories/highlights/18005248802180866/>

Exercício 1

Descrição: Em pé, utilizando uma cadeira, apoiar uma das pernas sobre a cadeira enquanto a outra perna estará afastada, ultrapassando a linha do quadril, o corpo ficará posicionado diagonalmente, assim gerando estabilidade para o movimento. Com as mãos posicionadas no encosto da cadeira com o objetivo de levar peso do corpo para frente gerando mais resistência no movimento, levando o joelho em direção aos pés. O calcanhar do pé que está sobre a cadeira deve permanecer totalmente apoiado, assim trabalhando a mobilidade de tornozelo. Permanecer na posição, forçando a articulação, conforme a necessidade do aluno, sem realizar o movimento de ida e volta (Figuras 36 e 37).

FIGURA 36 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de tornozelo



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18080406076451637/>

FIGURA 37 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de tornozelo

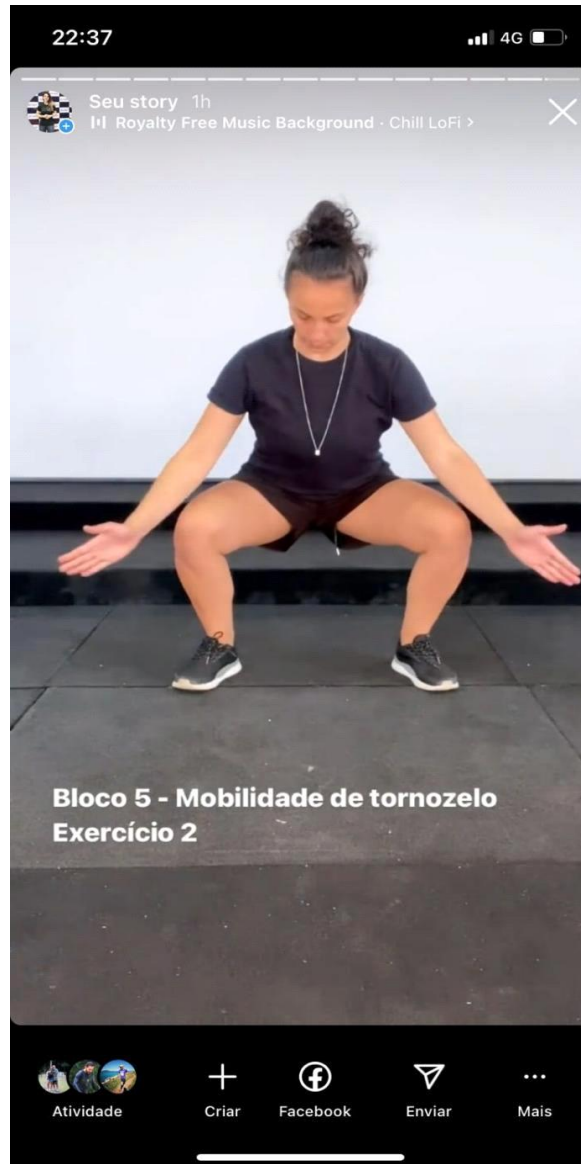
FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18080406076451637/>

Exercício 2

Descrição: De cócoras, com os pés afastados na linha dos ombros, mantidos diagonalmente, seguindo a linha dos joelhos, fazer peso nos joelhos para que seja trabalhado a articulação do tornozelo, o forçando para frente e não deixando que o tornozelo saia do chão. Você pode utilizar o próprio peso corporal ou segurar uma mochila centralmente com o intuito de adicionar resistência com o peso oferecido pela mochila. Para executar, transfira o peso do corpo como indicam as imagens, de um

lado para o outro lentamente, repetindo o movimento a quantidade necessária para seu contexto (Figuras 38 e 39).

FIGURA 38 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de tornozelo



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18342009904129983/>

FIGURA 39 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de tornozelo.



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18342009904129983/>

Ao utilizar o recurso didático apresentado acima, o professor, tem acesso a um material elaborado que contém exercícios de mobilidade articular que foram pensados para aplicação em qualquer espaço da escola. Percebe-se a utilização de uma cadeira e também de uma mochila em dois dos exercícios propostos, materiais de fácil acesso no ambiente escolar.

Por fim, o professor desfruta das possibilidades que as tecnologias digitais oferecem para ajudar na elaboração de suas aulas, podendo abrir seu campo de visão

para a criação de outros materiais, bem como recolhimento de conteúdos que ache interessante.

A seguir, são apresentadas as considerações finais do trabalho, trazemos uma reflexão sobre as circunstâncias atuais em relação as necessidades de mudanças do processo evolutivo. Além da reflexão, elucidamos o objetivo geral e os objetivos específicos do trabalho, pontuando a importância da construção e cumprimento de cada um deles, de maneira estruturada.