

PROJETO PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
NOME:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	CORREÇÃO POSTURAL
MODALIDADE:	LIVRE

Metodologia: O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo em uma interface diagramada de fácil navegação chamada de Sala de Aula Virtual. O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância.

Sincronicidade: os cursos/eventos são caracterizados como síncronos, a partir do momento da inscrição, com a indicação por parte do aluno, da data que iniciará, tendo em vista que passa a ter data de início e término definidas.

Tutoria e Formas de Interação: Os cursos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada online por meio do sistema de Sala de Aula Virtual. A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados. A interação entre tutores, estudantes e administração do curso é online.

Avaliação/Certificação: A avaliação é quantitativa e interpretativa. A geração do certificado eletrônico é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 60% (sessenta por cento) nas atividades da avaliação final. Todos os cursos contam com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

Organização curricular: Os programas apresentam 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 a Sala de Aula Virtual, que é um ambiente de aprendizagem online otimizado para EAD.

Materiais Didáticos: O conteúdo programático é lastreados em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a avaliação final, grupo de estudos interativo com professor e sistema de anotações pessoais sobre o curso.

Interação e Suporte Administrativo: Os programas de formação contam – além do suporte de tutoria – com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e alunos; alunos e professores/tutores; e alunos e pessoal de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. A Sala de Aula Virtual utilizada pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

Sobre a Instituição de Ensino: A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma empresa de educação a distância tradicional. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 350 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Somos uma empresa de educação legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62 e que atua com a idoneidade e credibilidade servindo 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

TÍTULO DO PROGRAMA: Correção Postural

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

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