

ALUNOS DO TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO FAZEM **GINÁSTICA LABORAL**

No dia 10 de junho ocorreu uma atividade prática de Ginástica Laboral, planejada e executada pelos alunos do terceiro semestre do Curso Técnico em Segurança do Trabalho, tendo como participantes os alunos e professores das demais turmas do curso.

A atividade faz parte das aulas práticas previstas na disciplina de Ergonomia, ministrada pela professora Maria Isabel Coltro Crovador. Os alunos aprendem os fundamentos teóricos da ginástica laboral, bem como seus objetivos no âmbito da Ergonomia e os benefícios para o trabalhador e para a empresa. Na sequência, os alunos elaboram um plano de aula de ginástica laboral, a ser aplicado para os demais colegas do curso.

O objetivo de tal prática é preparar o aluno para auxiliar no planejamento e implementação de programas de ginástica laboral para melhoria das condições ergonômicas do trabalho nas empresas, cuja especialidade e atribuição pertencem aos profissionais da Educação Física.



Registro da atividade com exercícios de relaxamento, tendo ao fundo alunos participantes do 1º semestre; e à frente, equipe ministrante da atividade e alguns instrumentos utilizados: bolinhas, massager elétrico e de cabeça



Massagem com massagador elétrico



Exercícios com bolinha



Exercício de relaxamento: automassagem



Série de alongamentos - membros superiores