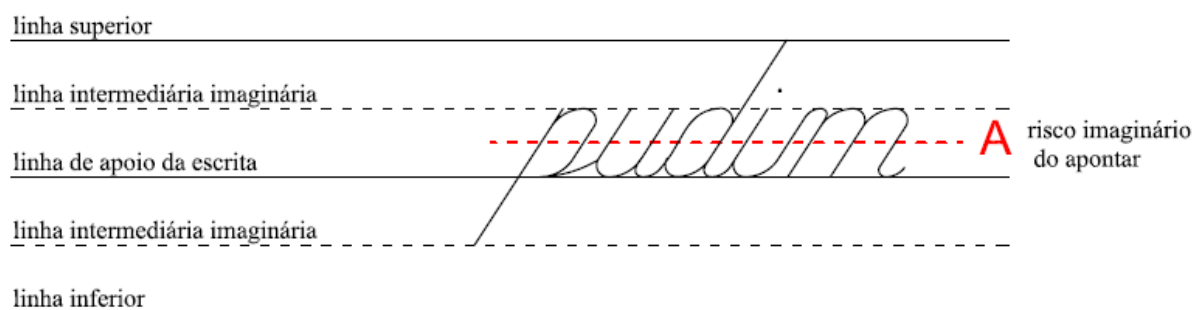


Como escrever ou realizar os exercícios de aquecimento

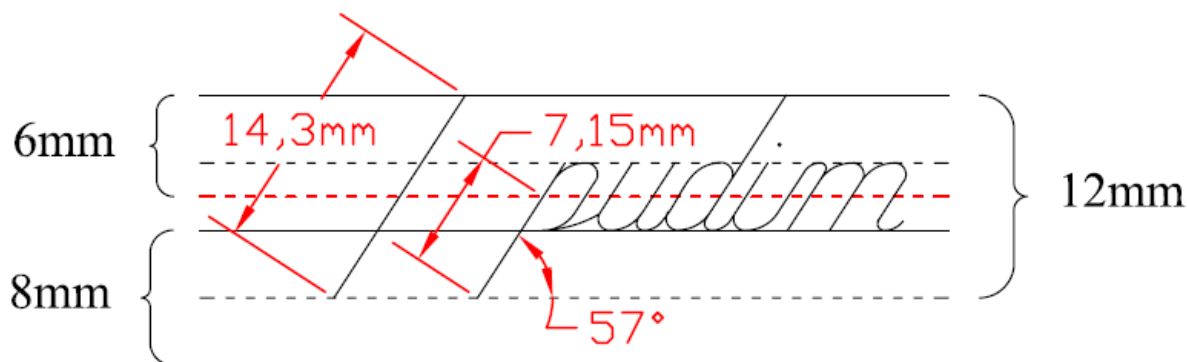
Considerações

1-O alfabeto da Ergonomografia foi desenvolvido para ser utilizado nas folhas padronizadas dos cadernos escolares.

2-Daí as letras que formam as palavras são desenhadas no espaço entre a linha superior acima da linha de apoio da escrita e a linha intermediária imaginária abaixo da linha de apoio da escrita. No espaço formado por duas alturas acima da linha de apoio da escrita mais uma abaixo.



3-O espaçamento das linhas dos cadernos é de 8mm.



4-A amplitude máxima da palavra é de 12mm.

5-O **A** risco imaginário do apontar deve ser paralelo a linha de apoio da escrita e estar entre o máximo superior e o mínimo inferior da amplitude da palavra.

6-O traços inclinados naturalmente obtidos pelas contrações dos dedos formam com a linha de apoio da escrita um ângulo próximo de 57°.

7-Escrever consiste de desenhar continuamente pequenos traços inclinados ora para cima, ora para baixo aos quais acrescentamos pequenas curvas ora côncavas, ora convexas, ora para frente ora para traz formando as letras que representam os sons das palavras.

Escrevendo usando a técnica

O objetivo é melhorar a letra e facilitar o trabalho de escrever.

Técnica PAE

A técnica PAE serve para você aprender a posicionar corretamente o **conjunto** braço, antebraço e mão, em posição **ergométrica** de descanso, em relação à linha de apoio da escrita.

1-Segurar a caneta com a mão na posição de descanso.



2-Preparar **P**

O antebraço e a mão devem sempre estar descansados sobre a mesa e o papel na posição e ângulo corretos.

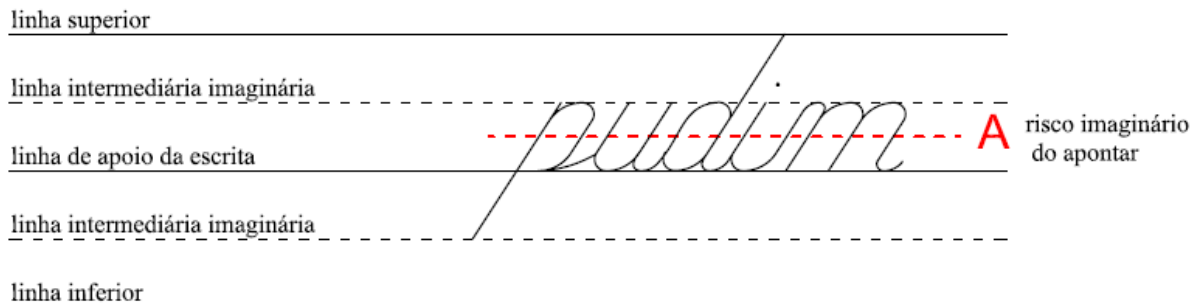
É desejável que no início do aprendizado esta seja a posição adotada para cada nova palavra que for escrever.



Apontar **A**

Significa que a mão deve ocupar sempre a mesma posição em relação à linha para cada palavra que for escrever, que a ponta da caneta deve estar **sempre** sobre a linha imaginária entre o máximo superior e o mínimo inferior da amplitude da letra.

Com **conjunto** braço, antebraço e mão na posição de descanso e formando com a linha de apoio um ângulo de 90°, faça de conta que risca a palavra que vai escrever. O risco imaginário deve ser paralelo à linha de apoio da escrita.



Escrever **E**

Após determinar o local onde irá escrever, sem mudar a posição assumida, sem mexer o pulso, comece a desenhar os símbolos a partir da extremidade esquerda do risco imaginário. Ao terminar, reposicionar o conjunto para o bloco seguinte.

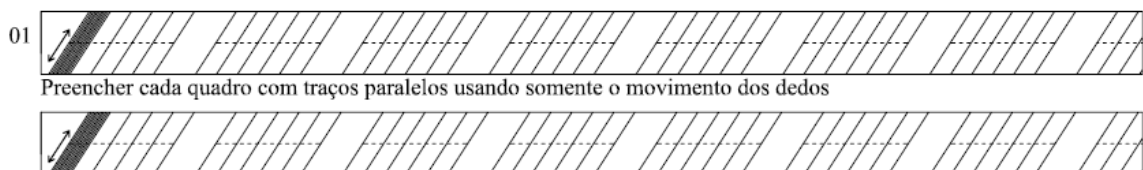
Deve-se escrever sempre no mesmo lugar, desta forma é o papel que deve mudar de lugar para cada nova palavra a ser escrita.

Após algum tempo terá aprendido a posicionar a mão corretamente em relação à linha e não vai mais ser preciso se preocupar com isso.

Como realizar os exercícios de aquecimento

Primeiro exercício

Consiste de (Pintar os quadros de cada bloco) **usando somente o movimento contração dos dedos.**



- Posicionar-se de acordo com as recomendações, que é o **P** de preparar.

- Com o braço apoiado em posição de descanso, sem mexer o pulso, traçar riscos horizontais sobre o bloco com movimentos de vai e vêm, estes riscos devem ser naturalmente produzidos pelo **compasso formado pelo apoio do braço e a ponta da caneta**, ou seja, não deve haver compensações a serem feitas, que é o **A** de apontar, observando atentamente para não **mexer o pulso**.

- Após a execução dos traços na horizontal, sem tirar o lápis desta linha nem mudar a posição da mão (o punho não deve girar) e o apoio do braço, iniciar os traços **de inclinados usando somente o movimento contração dos dedos**, que é o **E** de escrever. Estes traços devem ser também naturalmente produzidos, e também não necessitam de compensações, e devem tocar as linhas de apoio e superior.

Movimentos

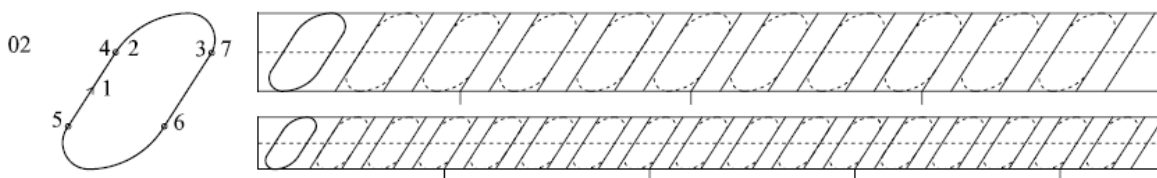
Traço para cima ↗, lá em cima.

Traço para baixo ↘, lá em baixo.

- Ao mudar do 1º para o 2º quadro, o lápis não deve deixar o papel e a posição adotada deverá ser mantida e, apenas o compasso formado pelo apoio do braço e a ponta da caneta sofre um pequeno giro, e não a mão, o suficiente para que o novo traço seja executado somente pela contração dos dedos.

Segundo exercício

Consiste de (desenhar 3 e depois 4 elipses) **usando somente o movimento contração dos dedos para executar os traços inclinados aos quais acrescentamos curvas**.



Movimentos

1º- Traço de baixo para cima de 1 até 2

2º- Curva da esquerda para direita de 2 até 3

3º- Curva da direita para esquerda de 3 até 4

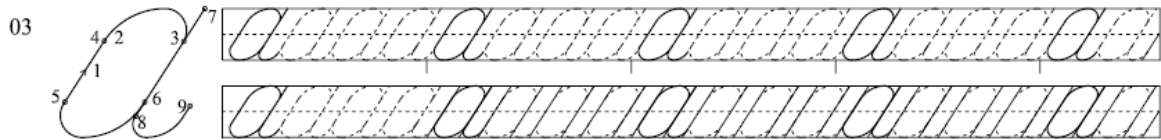
4º- Traço de cima para baixo de 4 até 5

5º- Curva da esquerda para direita de 5 até 6

6º- Traço de baixo para cima de 6 até 7

Terceiro exercício

Consiste de (desenhar sequencialmente 4 letras a) usando somente o movimento contração dos dedos para executar os traços inclinados aos quais acrescentamos curvas.

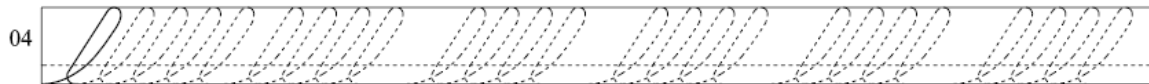


Movimentos

- 1º- Traço de baixo para cima de 1 até 2
- 2º- Curva da esquerda para direita de 2 até 3
- 3º- Curva da direita para esquerda de 3 até 4
- 4º- Traço de cima para baixo de 4 até 5
- 5º- Curva da esquerda para direita de 5 até 6
- 6º- Traço de baixo para cima de 6 até 7
- 7º- Traço de cima para baixo de 7 até 8
- 8º- Curva pequena da esquerda para direita de 8 até 9

Quarto exercício

Consiste de (desenhar sequencialmente 4 letras l) usando somente o movimento contração dos dedos para executar os traços inclinados aos quais acrescentamos curvas.



Movimentos

- 1º- Curva longa subindo da esquerda para direita
- 2º- Traço de baixo para cima
- 3º- Curva da direita para esquerda
- 4º- Traço de cima para baixo
- 5º- Curva fechada da esquerda para direita

Os próximos exercícios seguem o mesmo raciocínio.