

**3ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

04



CONTEÚDO:

BIÓTIPOS



TEMA GERADOR:

**PAZ NA
ESCOLA**



DATA:

10.03.2020

NA AULA ANTERIOR

Coluna vertebral



ROTEIRO DE AULA

➤ Explicação conteúdos

➤ Objetivos:

Apresentar e demonstra os tipos de biótipos.

➤ Recursos: slides

Canal
Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

Biótipo

Desde a antiguidade existe uma necessidade do homem em agrupar os seres humanos pela forma física.

Somatotipia é a ciência que estuda a individualidade do sujeito em relação a sua forma física, sheldon, denominou somatotipia à biotipologia.



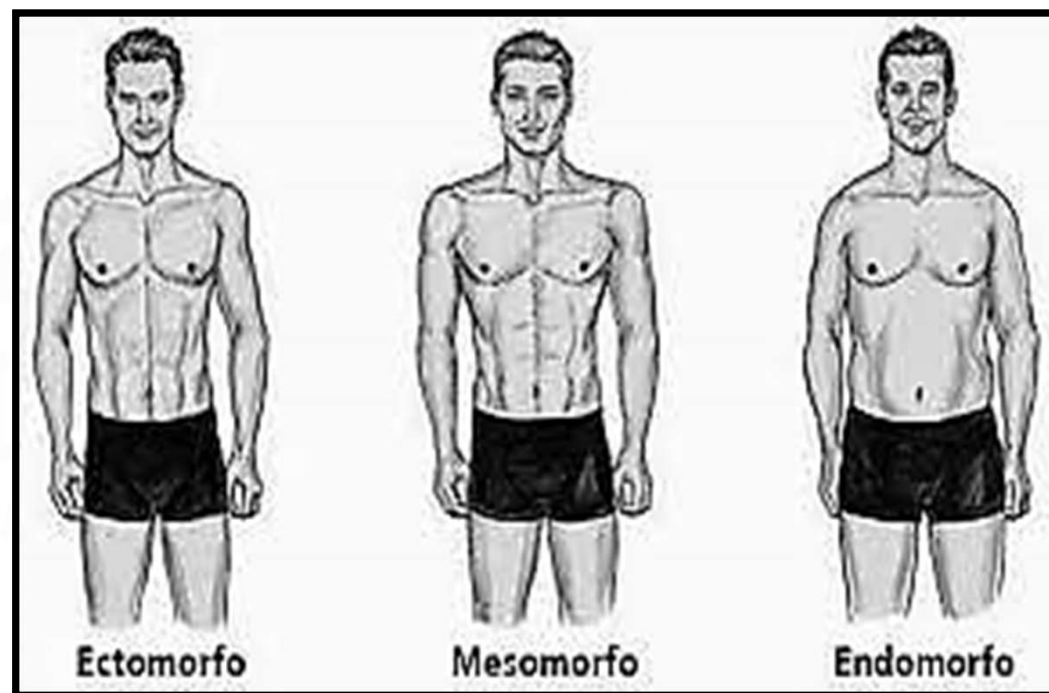
CLASSIFICAÇÃO DO BIOTIPO - SHELDON

- ENDOMORFIA
- MESOMORFIA
- ECTOMORFIA

Canal
Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

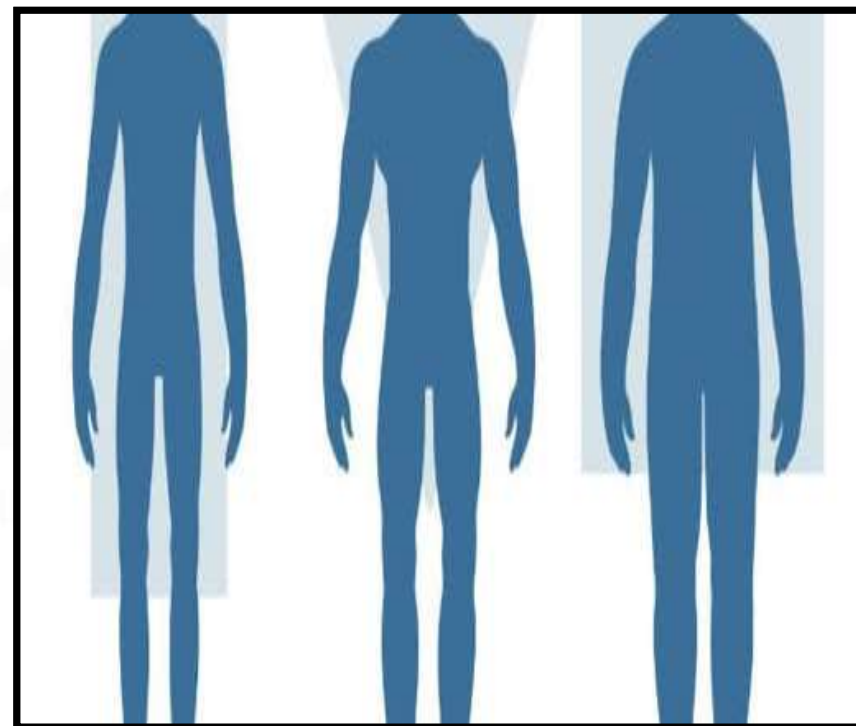
ENDOMORFISMO

- Corpo arredondado e flácido;
- Concentração de massa na parte central do corpo;
- Abdômen mais desenvolvido;
- Ossos largos e fortes;
- São mais predispostas ao acúmulo de gordura;



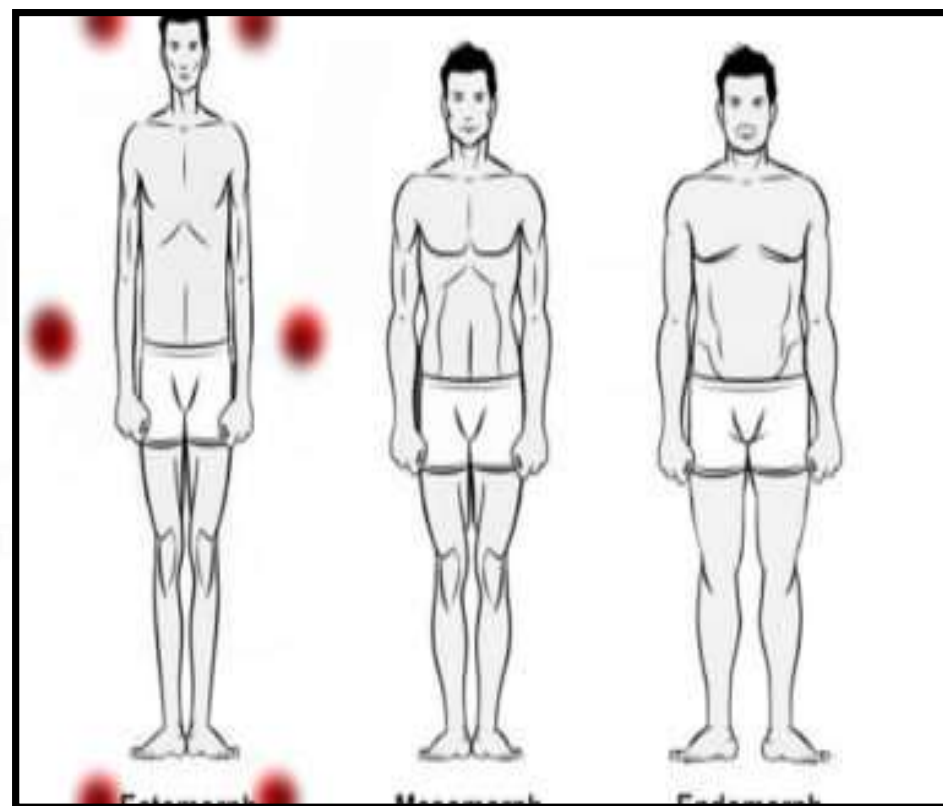
MESOMORFIA

- Musculatura saliente, com músculos definidos;
- Maciços e com fortes relevos musculares;
- Ossos longos salientes e fortes;
- Volume torácico dominando o abdômen;
- São os mais predispostos a ganhos musculares;



ECTOMORFIA

- Ossos pequenos e frágeis;
- Corpo linear;
- Tórax longo em relação ao abdômen;
- Achatamento do tórax;
- Músculos fracos, delicados e finos;
- Difícil de ganhar peso





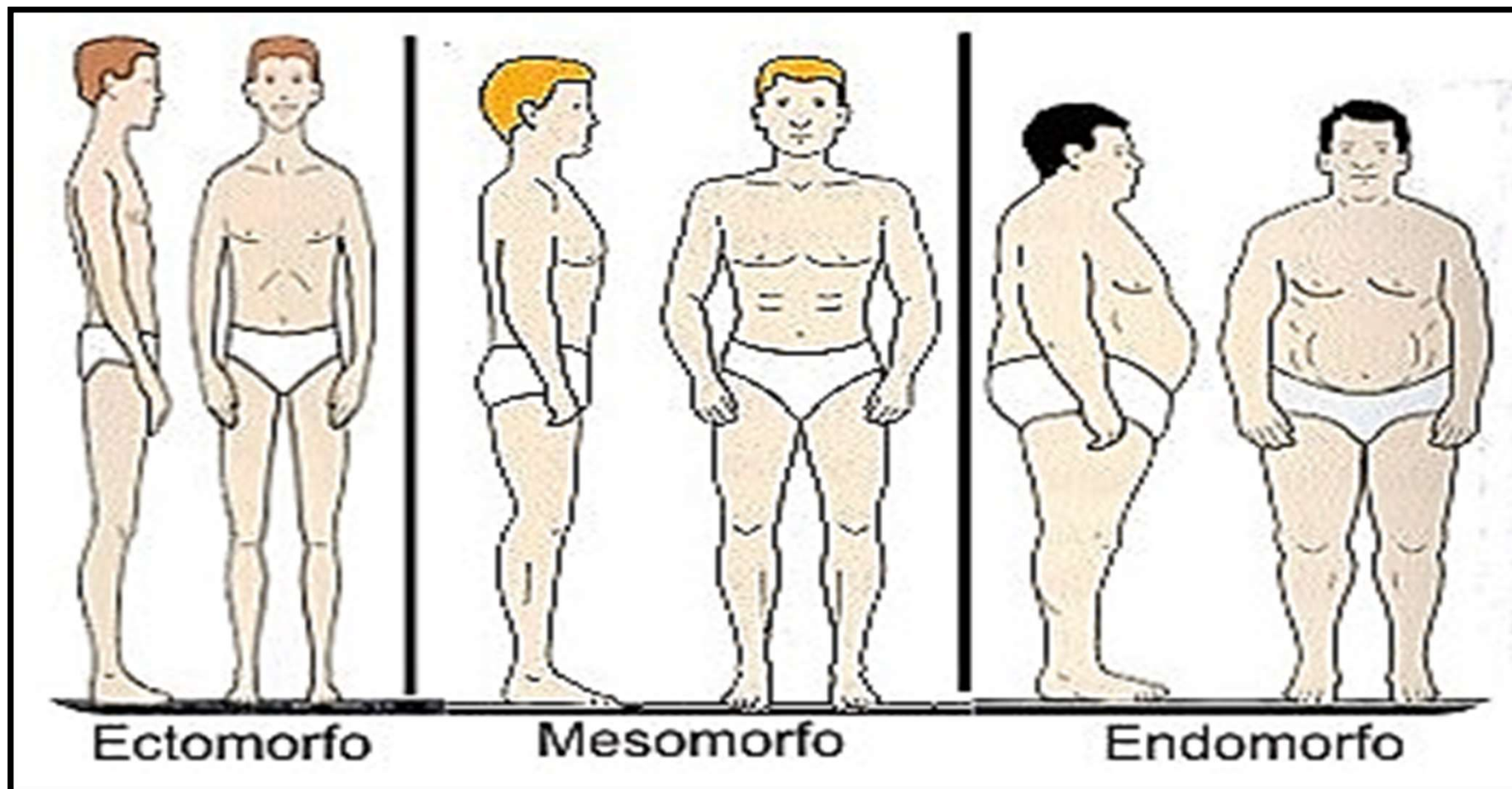
Ectomorfo



Mesomorfo



Endomorfo



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Um percentual de gordura considerável ideal para o homem é em torno de 15% e para a mulher 23%.
- A construção de um corpo saudável começa na cozinha, não só os exercícios físicos, a alimentação é a grande responsável pelo corpo que tens.

ATIVIDADE

Em pequenos grupos identificar os diferentes biótipos no grupo, montar um pequeno texto sobre a aula e classificar os alunos de cada grupo.



ATIVIDADE PARA CASA

Montar um questionário de 5 questões sobre o conteúdo da aula de hoje e responder sem auxílio do material proposto em aula.



NA PRÓXIMA AULA

IMC- índice de massa corporal.

