

**3^a
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



AULA Nº:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:



DATA:

**LAURYANNA
QUEIROZ**

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**

04

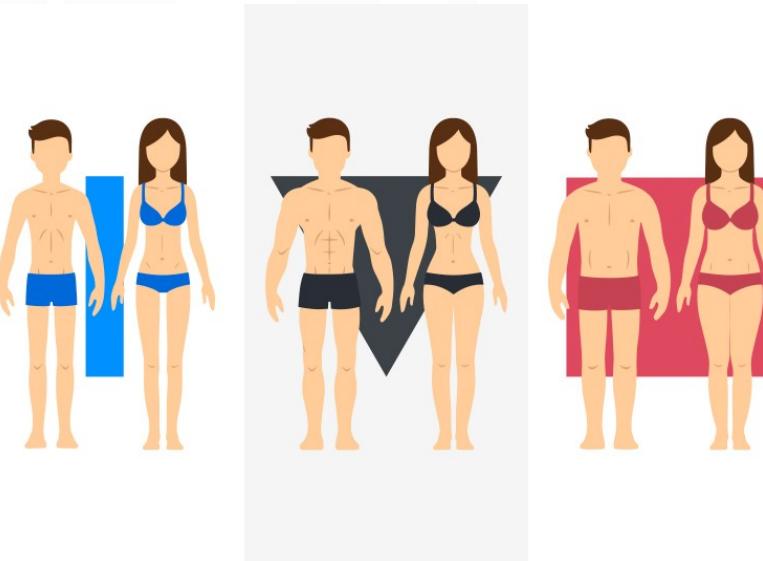
BIOTIPOS

**PAZ NA
ESCOLA**

17.04.2020

NA AULA ANTERIOR

Biotipo corporal: Você é endomorfo, mesomorfo ou ectomorfo? PESQUISE E DISCUTA EM SALA



ROTEIRO DE AULA

OBJETIVOS:

- CONHECER AS VARIAÇÕES ANATOMICAS CORPORAIS
- RECONHECER OS DIFERENTES BIOTIPOS
- DISCUTIR SOBRE CADA BIOTIPO
- RESSALTAR A IMPORTANCIA DA IDENTIFICAÇÃO DE CADA BIOTIPO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA E PARA COMETIÇOES ENTRE ATLETAS

Conceito de variação Anatômica e Normal

A simples observação de um grupamento humano evidencia de imediato diferenças morfológicas entre elementos que compõem o grupo. Estas diferenças morfológicas são denominadas variações anatômicas e podem apresentar-se externamente ou em qualquer dos sistemas do organismo, sem que isto traga prejuízo funcional para indivíduo.



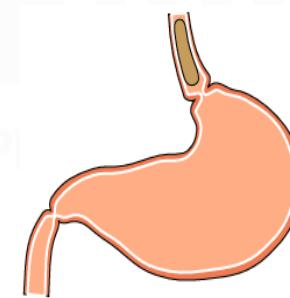
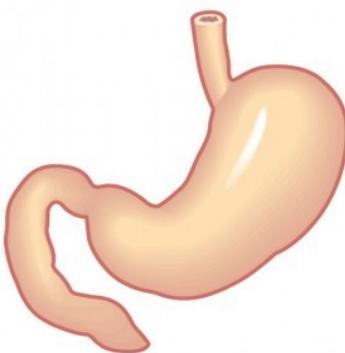


Algumas pessoas possuem uma dificuldade maior em ganhar massa muscular, se comparadas a outras que em poucas semanas já modificam significativamente suas medidas corporais.

Este fato está relacionado à genética, sistema muscular, metabolismo energético de cada pessoa e ao biotipo corporal, que pode ser classificado endomorfo, mesomorfo e ectomorfo.

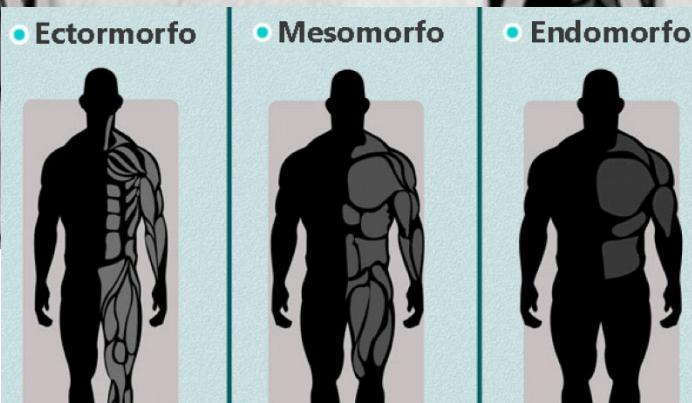
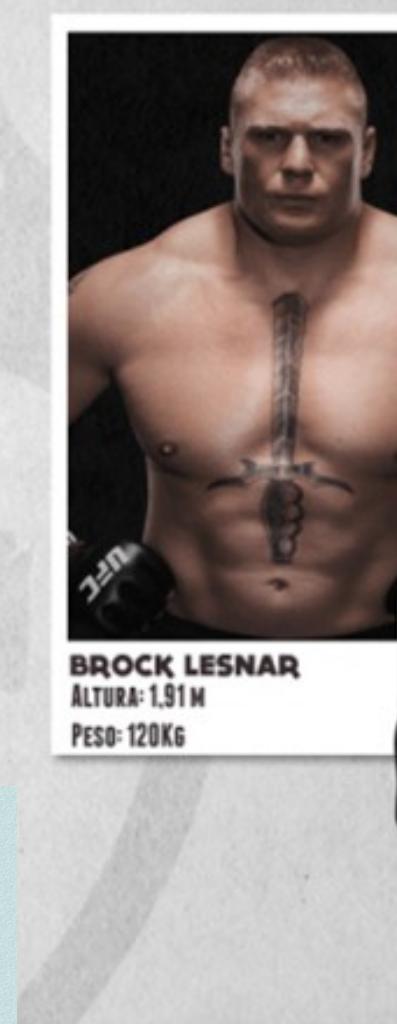
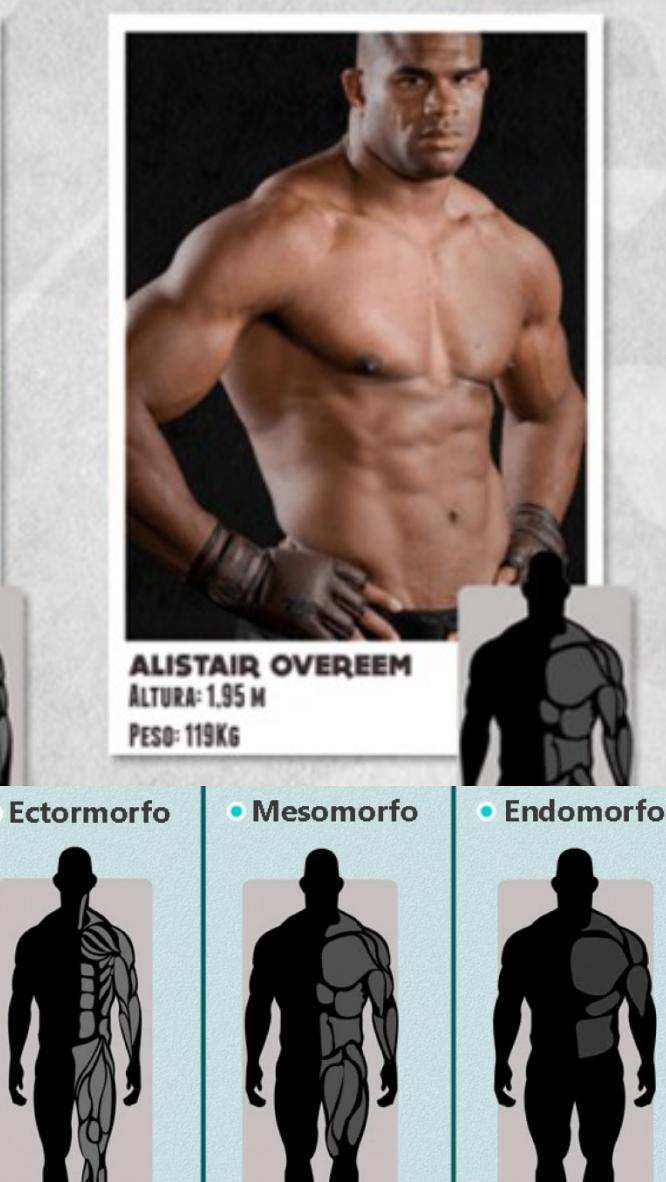
A Avaliação cardiopulmonar possui um aspecto de fundamental importância na determinação do predomínio do metabolismo e sistema muscular da pessoa, podendo ser uma metodologia muito eficaz na prescrição de treinamento físico coerente com seu biotipo corporal.

Conhecer o biotipo pode ajudar a ter resultados mais satisfatórios no treino, porque cada um exige uma dieta e foco distintos.



		
<i>Ectomorfo</i>	<i>Mesomorfo</i>	<i>Endomorfo</i>
TÍPICO MAGRO	APARÊNCIA NATURALMENTE ATLÉTICA	GANHA PESO COM QUALQUER DESLIZE
METABOLISMO ACELERADO	METABOLISMO INTERMEDIÁRIO	METABOLISMO LENTO
TEM DIFÍCULDADES EM GANHAR PESO E MÚSCULOS	PERDE GORDURA E GANHA MÚSCULOS COM FACILIDADE	ACUMULA GORDURA, MAS TAMBÉM GANHA MÚSCULOS COM FACILIDADE
ESTRUTURA ÓSSEA ESTREITA	ESTRUTURA ÓSSEA IDEAL	ESTRUTURA ÓSSEA LARGA

- Endomorfos: modalidades de força como (arranco, arremesso, rugby, etc.)
- Ectomorfos: modalidades que necessitem de resistência cardiorrespiratória e leveza, (maratona, ginástica rítmica, nado sincronizado etc.)
- Mesomorfos: modalidades que necessitem de grande tônus muscular e gordura corporal baixa (argolas, fisiculturismo etc.).



ATIVIDADE

Analise as seguintes características e assinale a resposta correta: "um indivíduo de corpo e membros finos; com um mínimo de gordura e músculos; ombros largos e descaídos; pescoço fino e comprido; rosto magro; queixo recuado e testa alta; tórax e abdómen estreitos e finos". A partir das descrições dadas, podemos classificar este indivíduo como:

- a) Endomorfo.
- b) Meso-endomorfo.
- c) Mesomorfo.
- d) Ectomorfo.



Analise as seguintes características e assinale a resposta correta: "um indivíduo de corpo e membros finos; com um mínimo de gordura e músculos; ombros largos e descaídos; pescoço fino e comprido; rosto magro; queixo recuado e testa alta; tórax e abdómen estreitos e finos". A partir das descrições dadas, podemos classificar este indivíduo como:

- a) Endomorfo.
- b) Meso-endomorfo.
- c) Mesomorfo.
- d) Ectomorfo.**

ATIVIDADE PARA CASA

Pesquise:

- Qual limite da circunferência abdominal?
- Qual a relação entre a circunferência abdominal e as doenças cardiovasculares?

EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA



NA PRÓXIMA AULA

- ❖ Índice de Massa Corpórea
- ❖ O que é IMC?
- ❖ Como calcular o IMC?
- ❖ Como se classifica o IMC?