

**3ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

04



CONTEÚDO:

BIOTIPOS



TEMA GERADOR:

**PAZ NA
ESCOLA**

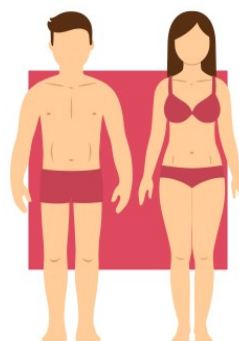
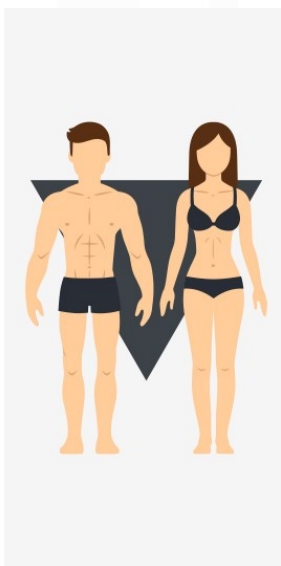
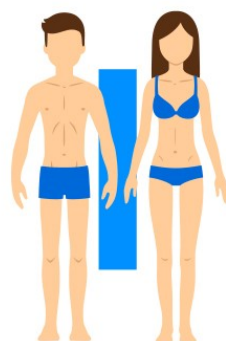


DATA:

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 FISICA E PARA COMETIÇÕES 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.



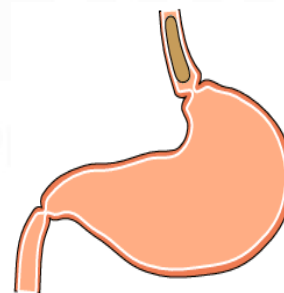


Algumas pessoas possuem uma dificuldade maior em ganhar massa muscular, se comparadas a outras que em poucas semanas já modificam significativamente suas medidas corporais.

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.



*Ectomorfo*

TÍPICO MAGRO
METABOLISMO
ACELERADO
TEM DIFICULDADES
EM GANHAR PESO
E MÚSCULOS
ESTRUTURA ÓSSEA
ESTREITA

*Mesomorfo*

APARÊNCIA
NATURALMENTE
ATLÉTICA
METABOLISMO
INTERMEDIÁRIO
PERDE GORDURA E
GANHA MÚSCULOS
COM FACILIDADE
ESTRUTURA
ÓSSEA IDEAL

*Endomorfo*

GANHA PESO COM
QUALQUER DESLIZE
METABOLISMO
LENTO
ACUMULA GORDURA,
MAS TAMBÉM
GANHA MÚSCULOS
COM FACILIDADE
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.).



ANDERSON SILVA
ALTURA: 1,87 M
PESO: 119 KG





ALISTAIR OVEREEM
ALTURA: 1,95 M
PESO: 119 KG





BROCK LESNAR
ALTURA: 1,91 M
PESO: 120 KG



● Ectomorfo



● Mesomorfo



● Endomorfo





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 abdômen estreitos e finos". A partir das descrições dadas, podemos classificar este indivíduo como:

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



Análise 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?



NA PRÓXIMA AULA

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