

**3ª  
SÉRIE**

## **CANAL SEDUC-PI3**



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA  
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**APROFUNDAMENTO  
DO SISTEMA  
MUSCULAR**



TEMA GERADOR:

**PAZ NA  
ESCOLA**



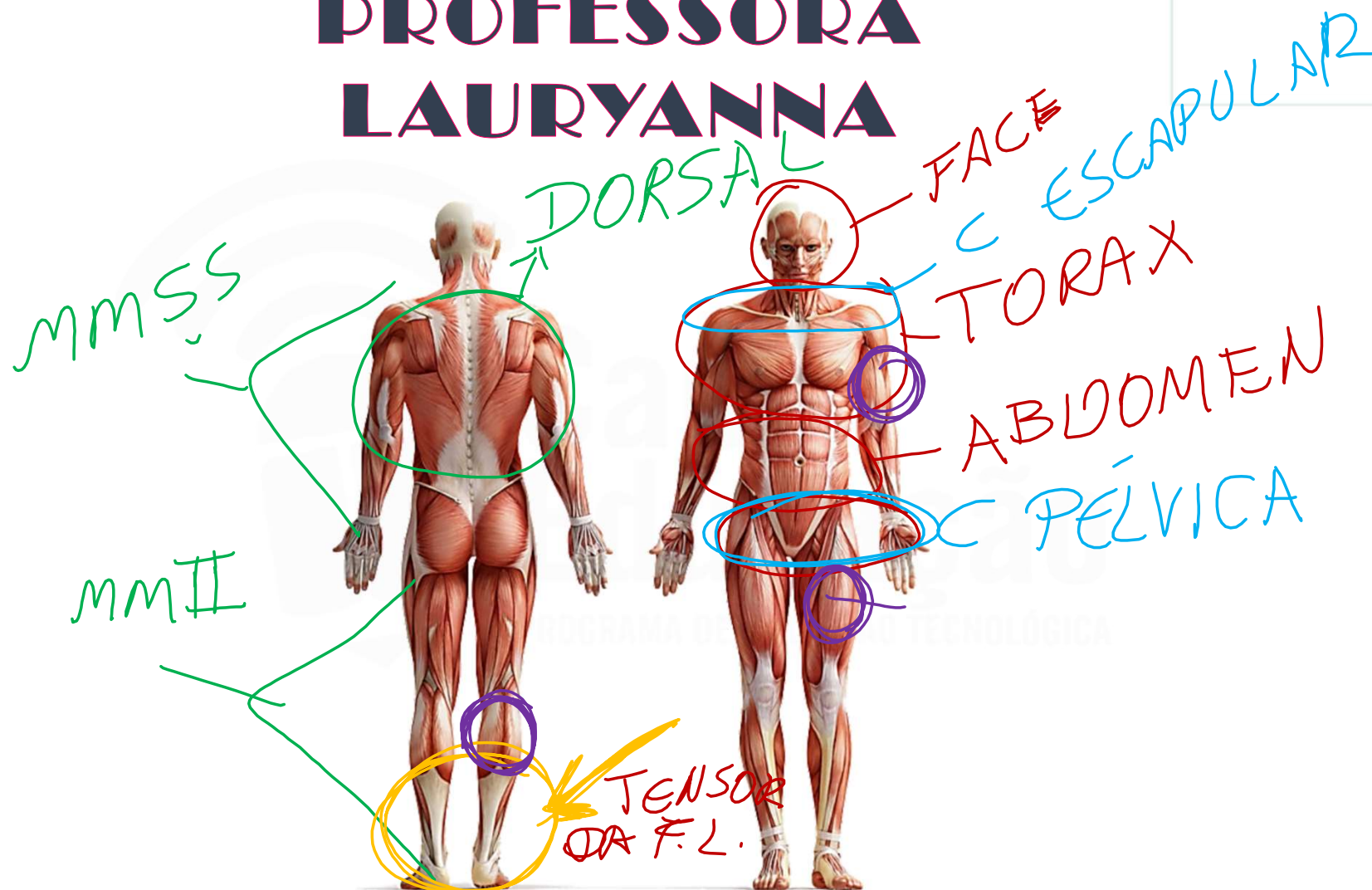
DATA:

**19/03/2019**

# ROTEIRO DE AULA

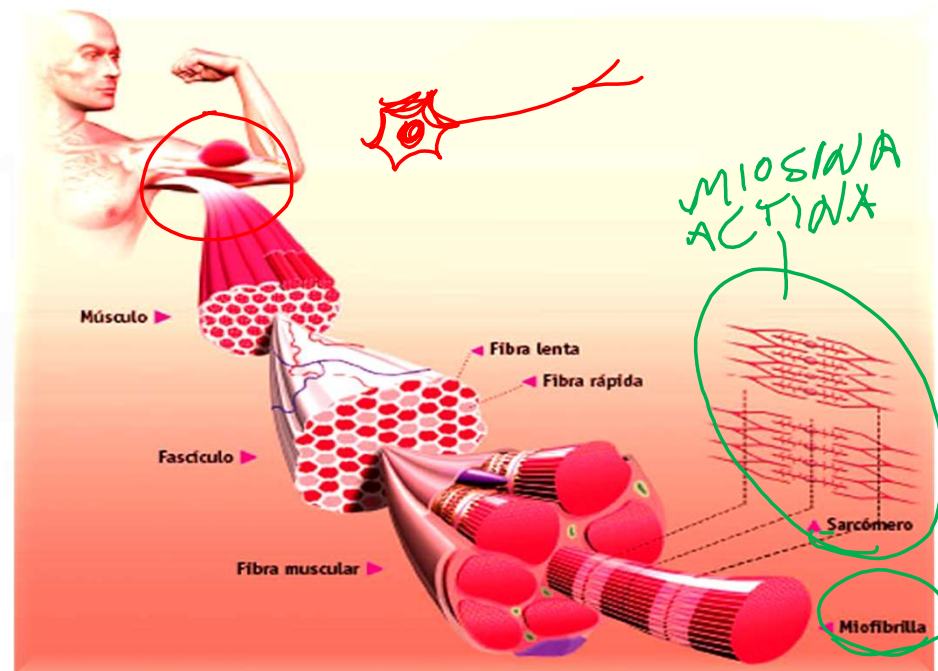
- Aula explicativa e prática
- Principais Musculos

# PROFESSORA LAURYANNA

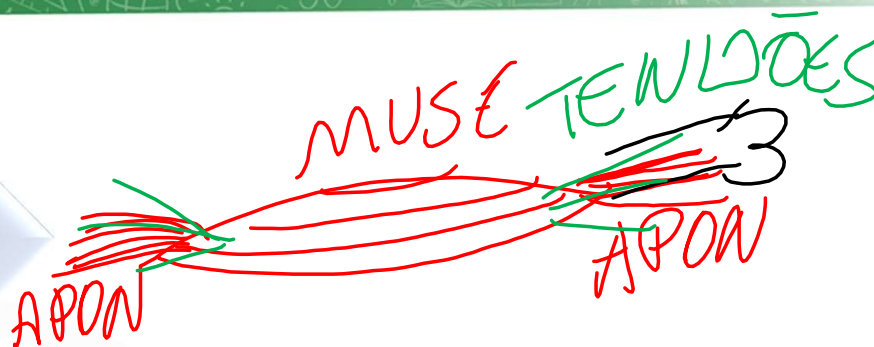


# MÚSCULOS

São estruturas contráteis,  
formadas por proteínas  
contráteis (miosina e actina)  
como principal características  
produzir movimentos, através  
da conversão de energia  
química em mecânica.



# MÚSCULOS



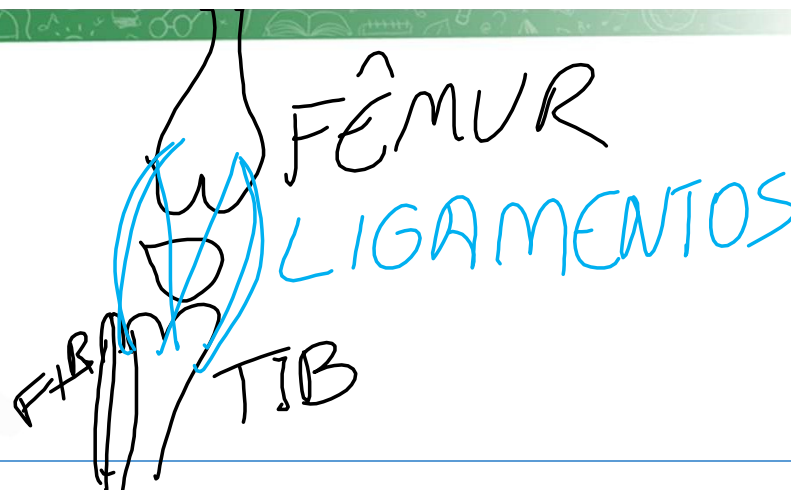
**Ventres musculares** – tecido carnoso e vermelho parte contrátil, não se prende para que ocorra a contração livremente.

**Extremidades** - são esbranquiçadas e brilhantes, muito resistentes e praticamente inextensíveis; constituídas por tecido conjuntivo denso, rico em fibras colágenas, tendões e aponeuroses.

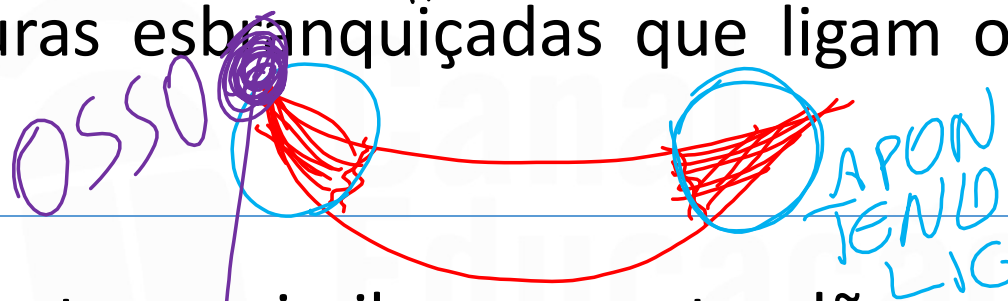
**Aponeuroses** - São membranas delgadas, brancas e rígidas que unem o músculo ao osso, é uma espécie de tendão de um músculo achatado.



# MÚSCULOS



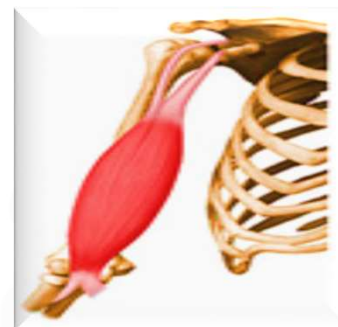
**Tendões** – estruturas esbranquiçadas que ligam os músculos ao osso.



**Ligamentos** – estruturas similares aos tendões: são bandas de colágenos denso com pouco material celular, diferente dos tendões estes possuem mais elastina o que possibilita mais elasticidade sem provocar danos a estrutura. Estes unem partes ósseas.

# CLASSIFICAÇÃO MORFOLÓGICA DOS MÚSCULOS

- LONGO



- CURTO

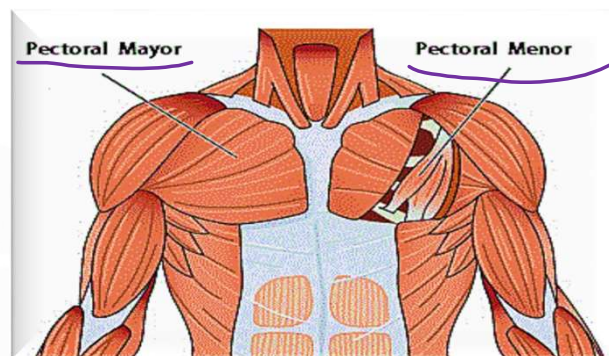


# CLASSIFICAÇÃO MORFOLÓGICA DOS MÚSCULOS

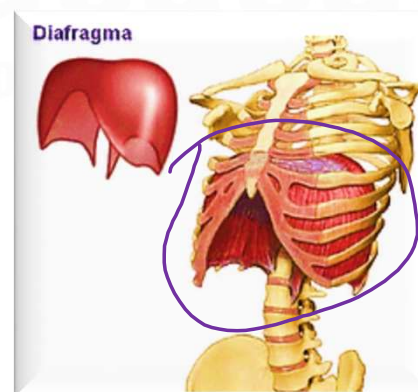
- PLANO



Musculatura Dorsal



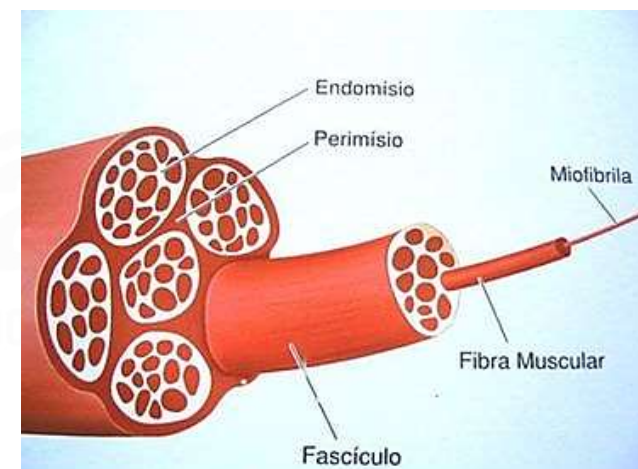
- LARGO





## MEMBRANAS MUSCULARES

- **Fáscia muscular** – membrana que reveste um músculo ou conjunto de músculos
- **Epimísio** - membrana que reveste um músculo.
- **Perimísio** - membrana que reveste um feixe muscular.
- **Endomísio** - membrana que reveste a fibra muscular.



# ATIVIDADE DE CASA

- Dividir a sala em 3 grupos
- MMSS
- MMI
- Torax / Abdominal Ant/Post
- Principais Músculos