1ª SÉRIE

CANAL SEDUC-PI1

PROFESSOR (A):	DISCIPLINA:	CONTEÚDO:	TEMA GERADOR:	DATA:
GEÓRGIA SOARES	EDUCAÇÃO FÍSICA	REVISÃO	PAZ NA ESCOLA	13/04/2019

Canal Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA GEORGIA SOARES

REVISÃO

Atividade Física e Saúde

- A combinação de dieta balanceada e rotina prática de atividades físicas resultam em um organismo saudável, melhoria da qualidade de vida e na prevenção de doenças.

Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?

Atividade física é o termo geral usado para descrever movimentos do esqueleto e músculos esqueléticos que gastam energia.

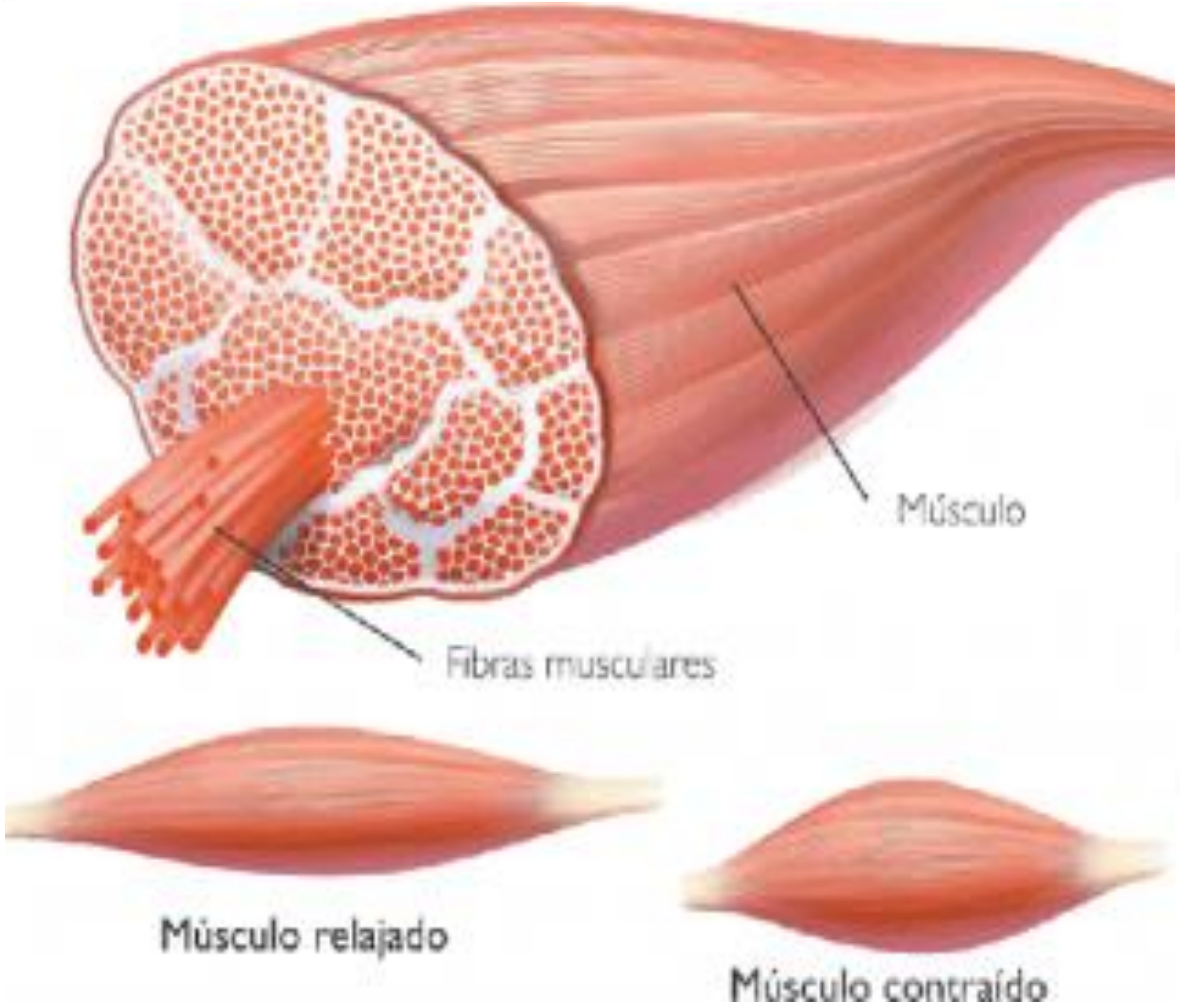
Atividade física pode incluir:

- Exercício físico tradicional, como caminhada, corrida, ciclismo, musculação e aeróbica.

- Outras tarefas que mantêm o corpo em movimento e a frequência cardíaca mais elevada, como subir escada, lavar o chão e carregar objetos.

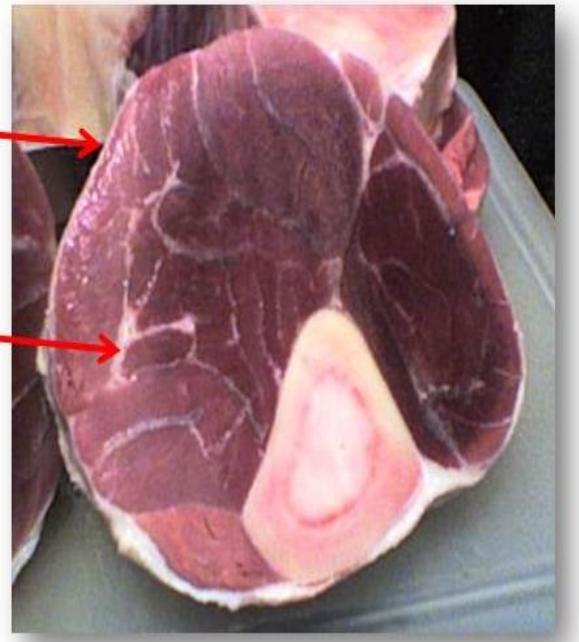
Músculos do Corpo Humano

- O corpo humano é formado por **centenas de músculos** que auxiliam nos **movimentos**, **estabilidade** do esqueleto e **preenchimento** do corpo, uma vez que fazem ligação dos ossos com o sistema nervoso.
- Em outras palavras, os músculos são tecidos do corpo humano, **responsáveis pela contração e distensão das células** que originam os movimentos.



Componentes musculares

- **Epimísio**
- **Perimísio**
- **Endomísio** (microscópico)



Sistema Esquelético

MMSS:

MMII: