



**1ª  
SÉRIE**

# **CANAL SEDUC-PI1**



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**REVISÃO**



TEMA GERADOR:

**PAZ NA  
ESCOLA**



DATA:

**24/04/2019**

# ROTEIRO DE AULA

## Revisão 1 ano

# **EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSORA: GEÓRGIA SOARES**

**Revisão 1 ano**

As olimpíadas da Grécia antiga era um festival de adoração a Zeus, todos os jogos eram consagrados aos deuses e todos os atletas deveriam purificar os seus corpos para a atividade. Após anos de adoração aos deuses, em 392 d.c. o Imperador Teodósio I convertendo-se ao cristianismo e proibindo as festas pagãs deu início a um período de enfraquecimento dos jogos olímpicos, em 06 de abril de 1896 deu-se início aos jogos da era moderna, idealizado por:

- a- HÉRCULES (FILHO DE ZEUS)
- b- LICURGO( REI DE ESPARTA)
- ~~c- CHARLES FREDDYE PIERRE (BARÃO DE COUBERTIN)~~
- d- COROEBUS DE ELIS
- e- CLÍSTENES (REI DA PISSA)

# Atividade Física x Exercício Físico

## Atividade física x Exercício físico

Qualquer movimento do corpo que resulte em aumento do gasto energético.

Ex: andar, dirigir, limpar a casa



Ação planejada e estruturada que pode utilizar diversas modalidades esportivas:

Ex. Lutas, musculação, corridas







## Atividade Física

Qualquer movimento que seja resultado de contração muscular voluntária que leve a um gasto energético acima do repouso.

A atividade física envolve movimentos corporais que fazem parte do trabalho, meios de transporte, atividades domésticas e de recreação.





# Exercício Físico



Tipo (sub categoria) de atividade física mais organizado, que inclui duração, intensidade, frequência e ritmo.





# Sedentarismo

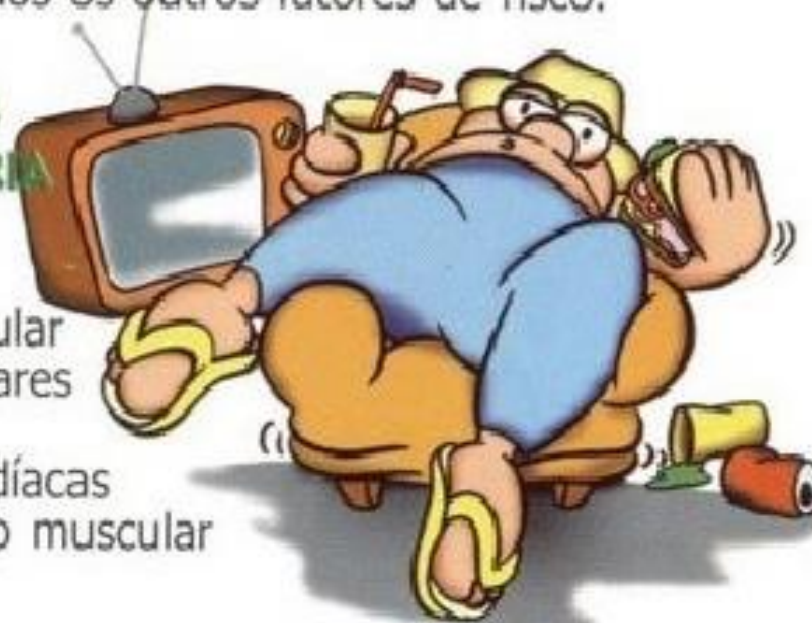
No Brasil 60% dos adultos não praticam atividade física necessária para o dia e são sedentários.

## SEDENTARISMO

Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco.

## PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse



## BANDEIRA OLIMPICA

A bandeira olímpica representa essa união dos povos por meio do esporte ostentando cinco anéis entrelaçados, com as cores que compunham as bandeiras de todas as nações olímpicas do início do século (azul, amarelo, preto, verde e vermelho).

A paz, a amizade e o bom relacionamento entre os povos são os princípios dos jogos olímpicos.



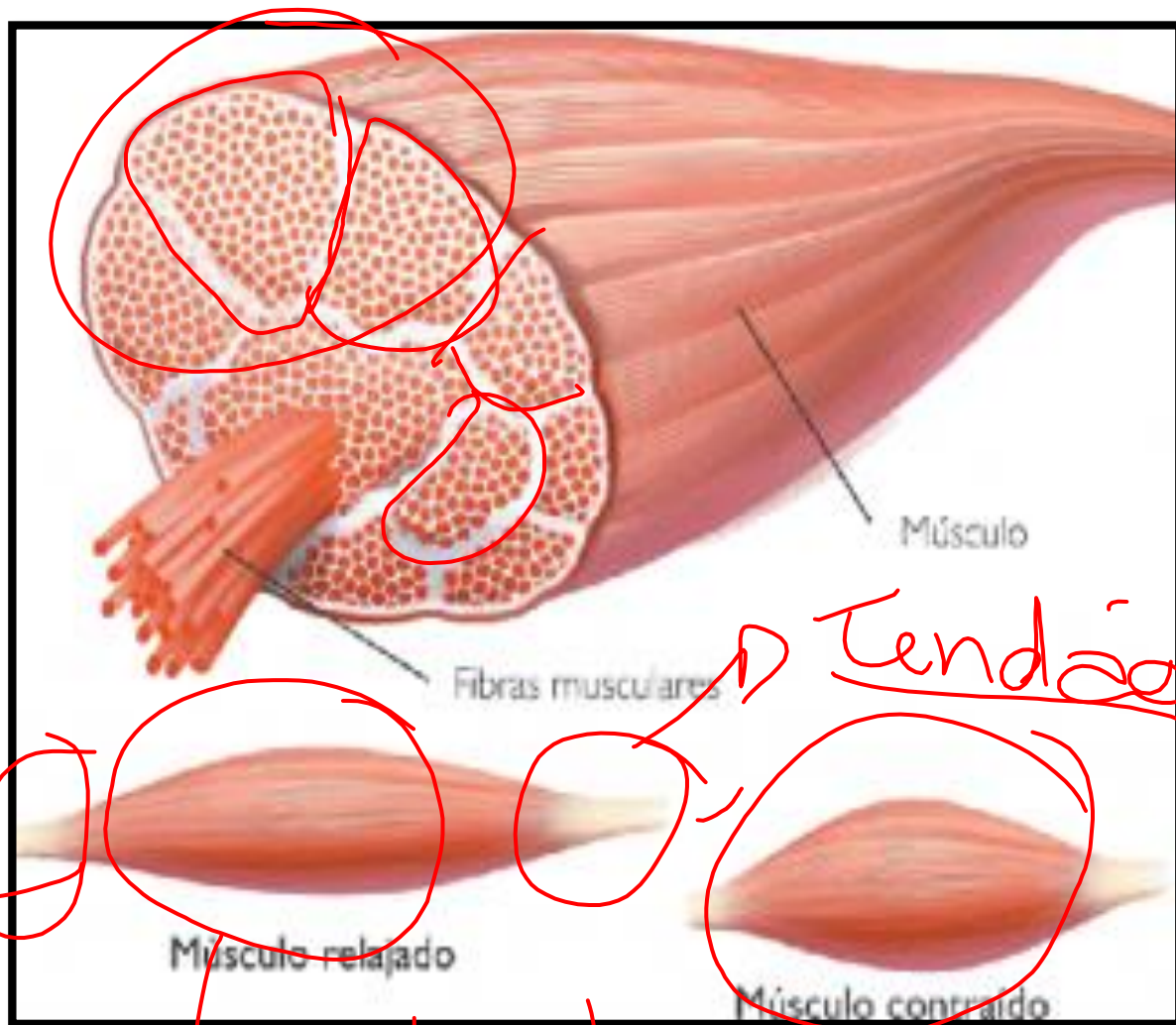
- Com movimento involuntário o coração apresenta uma característica fundamental no tipo de fibras, estas por sua vez determinam que movimento é produzido, segundo a classificação do tipo de músculo podemos dizer que o coração possui o tipo:



# 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:**

axial

apendicular

**MMII:**

