

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2020
Unidade Escolar:		Ano: Ensino Médio
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica. Ginástica para o condicionamento físico.		
Habilidades: (EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder subjacentes às práticas e discursos verbais e imagéticos na apreciação e produção das práticas da cultura corporal de movimento. (EM13LGG503) Praticar, significar e valorizar a cultura corporal de movimento como forma de autoconhecimento, autocuidado e construção de laços sociais em seus projetos de vida.		

Olá Estudantes, tudo bem com vocês? Espero que sim! Hoje em nossos estudos de Educação Física trataremos do tema: ginástica para o condicionamento físico. Bora lá?



Fonte: <https://www.romrom17.com/2020/04/tipos-de-biotipo-fisico.html> acesso: 25/11/2020

ATIVIDADE 1- SOMATOTIPOS

Na última aula trouxemos alguns indicadores sociais e culturais sobre as ginásticas para o condicionamento físico, como temos tratado o corpo para alcançar um “padrão” imposto por uma sociedade de consumo que busca indicar qual o corpo “certo” e qual o corpo “errado” para ser aceito e interagir socialmente, gerando assim um consumo absurdo de produtos e métodos que prometem nos colocar perto desse padrão corporal.

Em um corpo tem história, cultura, expressões, afetos, racionalidade, espiritualidade e tantas outras coisas que vão muito além da aparência. Nosso corpo é experiência e vivência, é constante mudança, e é também diversidade.

Para entender melhor sobre essas diferenças do corpo físico vamos falar sobre os Somatotipos:

Em 1940 o fisiologista William Herbert Sheldon criou a teoria do somatotipo na qual o corpo de um indivíduo tem em sua forma determinadas características. Cada forma do corpo depende do folheto embrionário que mais se desenvolveu quando estava ainda na barriga da mãe (endoderma, mesoderma e ectoderma).

Para entendermos essas diferenças corporais que temos, em termos físicos podemos dividir os indivíduos em três biotipos, cada um com suas particularidades. Existem indivíduos que têm dificuldade em ganhar peso, esses são classificados como ECTOMORFOS. Existem indivíduos com facilidade em ganhar massa corporal e ter pouco tecido adiposo, esses são classificados como MESOMORFOS. E existem os que têm dificuldade em perder peso e facilidade em ganhar peso, esses são classificados como ENDOMORFOS.



Ectomorfo

Esses indivíduos são conhecidos por terem o metabolismo acelerado, dificuldade para ganhar peso, têm o corpo magro e esguio, com ombros estreitos e membros compridos.

**Mesomorfo**

Os mesomorfos tem como característica um corpo magro, mas musculoso, mesmo sem fazer musculação. Possui em sua composição corporal pouca gordura abdominal, tronco desenvolvido e cintura estreita.

**Endomorfo**

Já o biotipo endomorfo é caracterizado por ter o corpo mais largo e membros curtos. O endomorfo tem facilidade em ganhar peso, já que o metabolismo é mais lento que os outros.

Até aqui podemos ver que há diferentes tipos de corpos e diferentes metabolismos* (conjunto de transformações, num organismo vivo, pelas quais passam as substâncias que o constituem: reações de síntese (anabolismo) e reações de desassimilação (catabolismo) que liberam energia.

A ciência nos ajuda a desmistificar e abolir preconceitos, muitas vezes uma pessoa que tem um metabolismo lento é julgada por comer muito e fazer pouco exercício físico, outras pessoas com metabolismo acelerado podem ser julgadas por comer muito e não ganhar peso, enfim, existem muitos preconceitos que trazem uma série de prejuízos à saúde, física, mental e social.

Atividade 2 - Responda às seguintes questões:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Até a próxima atividade!!!