



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME AVELINO DA PAZ VIEIRA

ANO: 9 A, B,

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Filipe

PERÍODO DE 14/08/2020 a 28/08/2020

Atividade 1

Princípios da individualidade biológica

É o que estabelece que cada pessoa é uma pessoa ou ainda, não existem duas pessoas iguais. Em termos de condicionamento físico isso significa dizer que o mesmo exercício, na mesma intensidade, na mesma intensidade, na mesma duração e na mesma frequência semanal proporcionará diferentes efeitos de treinamento a depender de fatores como sexo, idade, capacidade máxima, experiência prévia e técnica de execução.

1-Explique o princípio da individualidade biológica?

2-O mesmo exercício tem o mesmo efeito no metabolismo dos indivíduos?

Atividade 2

A dose genética mais as vivências físicas do cotidiano fazem com que as pessoas apresentem diferenças físicas, antropométricas, bioquímicas, fisiológicas e

funcionais e, desta forma, não respondem exatamente da mesma forma a uma mesma carga de treinamento, desta forma o treinamento deve ser individualizado, prescrito para cada praticante.

Se você tem realmente um objetivo ao aderir a um programa de exercícios, o princípio da individualidade é o primeiro e o mais importante passo. É reconhecer que para cada estágio de treinamento existem limitações e pontos fortes que devem ser desenvolvidos em conjunto, para que a meta seja atingida.

1-Por que um programa de treinamento físico deve ser individualizado?

2-Qual a importância de respeitar o princípio da individualidade biológica?

Atividade 3

Os seres humanos são diferentes fisicamente na altura, cor dos olhos, pele, tom de voz, mas ao mesmo tempo somos semelhantes temos 2 pés, 2 olhos, um nariz, etc...

A antropometria é a ciência que estuda as medidas do corpo humano, a fim de estabelecer diferenças entre indivíduos, sexo, idade, raça, status socioeconômicos, entre outros.

As medidas antropométricas são usadas para avaliar o tamanho, forma e composição do corpo humano, e serve como

uma ferramenta fundamental para determinar objetivamente as mudanças na composição corporal.

1-A antropometria é a ciência que estuda o que?

2-Para que serve o estudo das medidas antropométricas?

Atividade 4

As diferenças bioquímicas é a transformação que ocorre no nosso metabolismo, que nada mais é do que as reações extremamente coordenadas que são fundamentais para garantir a sobrevivência, o crescimento e reprodução dos organismos vivos.

As diferenças fisiológicas consistem no funcionamento do organismo, no estabelecimento de como o corpo humano funciona, em análise o funcionamento físico, orgânico, mecânico e bioquímico dos seres humanos.

E por último as diversidades funcionais, que está relacionada com aquelas pessoas que sofrem com algum tipo de problema que dificulta sua vida cotidiana. Existem vários tipos de incapacidade e seu grau de envolvimento é muito variado, alguns exemplos de diferentes tipos de diversidade funcional que pode ser físico ou motor, visual, auditivo, intelectual e psíquico.

1-De sua opinião sobre essas diferenças, encontradas nos seres humanos, se realmente modifica os resultados de um treinamento de uma pessoa para outra.

3-O que são diversidades funcionais?