



Ensino Médio

3ª Série



PROFESSOR(A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA –
ANATOMO FUNCIONAL**



DATA:

06/04/2022

GINÁSTICA PARA OS GREGOS

Para os gregos, Ginástica significava "(...) exercícios físicos em geral e estes compreendiam corridas, lançamentos, saltos, lutas, etc.; em resumo, todos os exercícios denominados na atualidade atletismo ou esportes".



ANATOMIA

O Corpo humano é formado por células, tecidos, órgãos, sistemas e organismo.

Podemos classificar os sistemas em:

Nervoso

Respiratório

Circulatório

Endócrino

Muscular

Ósseo

Articular



Sistema Muscular

Formado pelos músculos que são os principais motores do corpo.

Músculos são estruturas que movem os segmentos do corpo por encurtamento da distância que existe entre suas extremidades, contração.

Músculos

São elementos ativos do movimento.

O esqueleto seria o elemento passivo do movimento.

A musculatura é responsável, além do movimento, pela posição e postura do esqueleto;



No corpo humano existe uma enorme variedade de músculos, dos mais variados formatos e tamanhos;
Temos aproximadamente 212 músculos Sendo 112 na parte anterior; 100 na parte posterior;



Variedade ou tipo muscular

- Músculos estriados esqueléticos - Contraem-se por influência da nossa vontade, são voluntários. Também chamado de estriado por possuir faixas alternadas claras e escuras.
- Músculo liso - Localizado nos vasos sanguíneos, vias aéreas e maioria dos órgãos da cavidade abdômino-pélvica. Ação involuntária controlada pelo sistema nervoso autônomo.
- Músculo Estriado Cardíaco - Músculo estriado, porém involuntário – auto ritmicidade.

Componentes anatômicos dos músculos estriados esqueléticos

Porção média - É a porção carnosa, vermelha. Recebe o nome de ventre muscular.

Predomínio de fibras musculares

Parte ativa do músculo (contrátil)

Extremidades – são esbranquiçadas e brilhantes, muito resistentes e praticamente inextensíveis

Tendões- São cilindróides ou em forma de fita
Aponeuroses -São laminares;

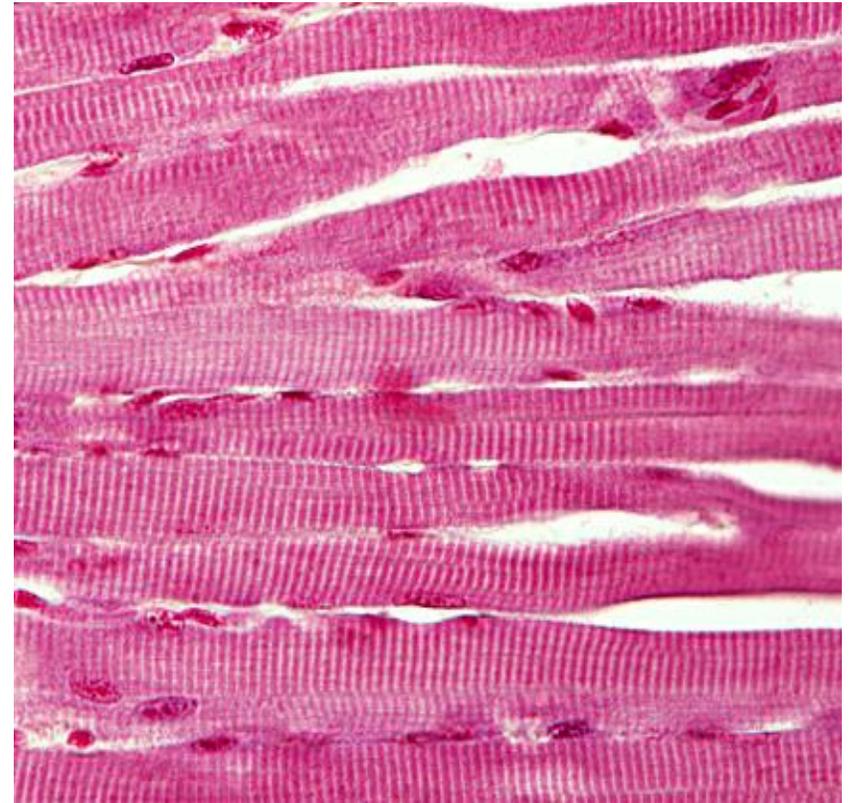
ESTRUTURAS DA CONTRAÇÃO MUSCULAR

Os músculos são formados por conjuntos celulares capazes de alterar seu comprimento ativamente, contraindo ou relaxando.

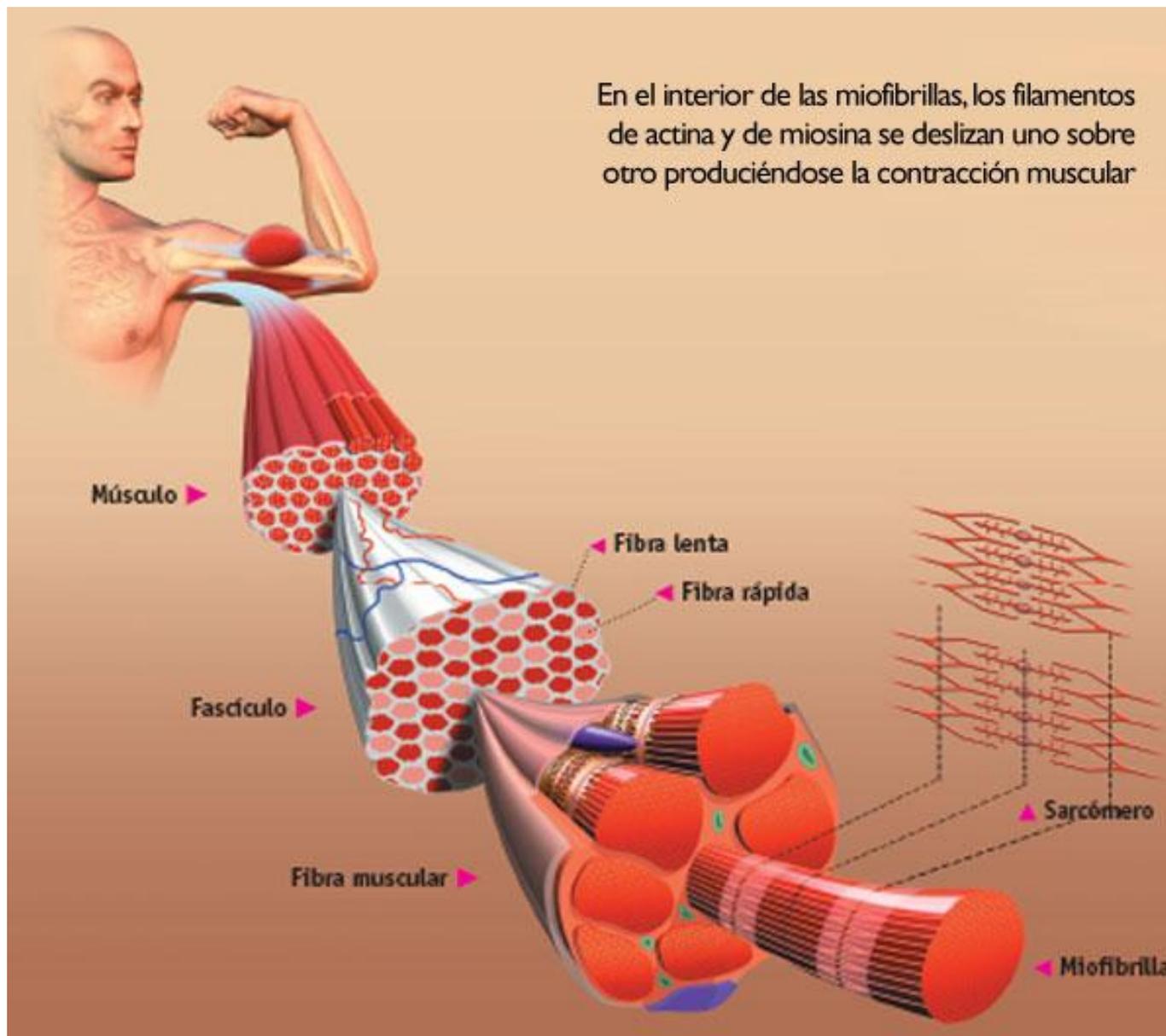
A capacidade de contrair das células musculares é fornecida pelas proteínas ativadas por potenciais de ação que percorrem a membrana plasmática.

CÉLULAS ESTRIADAS ESQUELÉTICAS

- São células alongadas, podendo ser chamadas de fibras musculares.
- Em conjunto formam feixes ou fascículos.
- E dentro dos feixes encontramos as miofibrilas ou miofilamentos.



mol.icb.usp.br



MEMBRANAS

Fáscia muscular – membrana que envolve o músculo e ou conjunto de músculos.

Epimísio – membrana que envolve o músculo individualmente.

Perimísio – membrana que envolve o feixe muscular.

Endomísio – membrana que envolve a fibra muscular.

