

APOSTILA DE CONTEÚDOS 1º BIMETRE DOS 7º ANOS 2024

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: VANDERLUCIO GUERREIRO

SISTEMA LOCOMOTOR

O sistema locomotor é responsável pela movimentação do corpo e **é composto pelos sistemas muscular e esquelético.**

O sistema locomotor é formado pela combinação de dois sistemas, que atuam juntos para garantir uma grande quantidade de movimentos: o sistema muscular e o sistema esquelético. Sem esses sistemas seria impossível nos alimentar, ir para novos ambientes, reproduzir, entre diversas outras funções importantes.

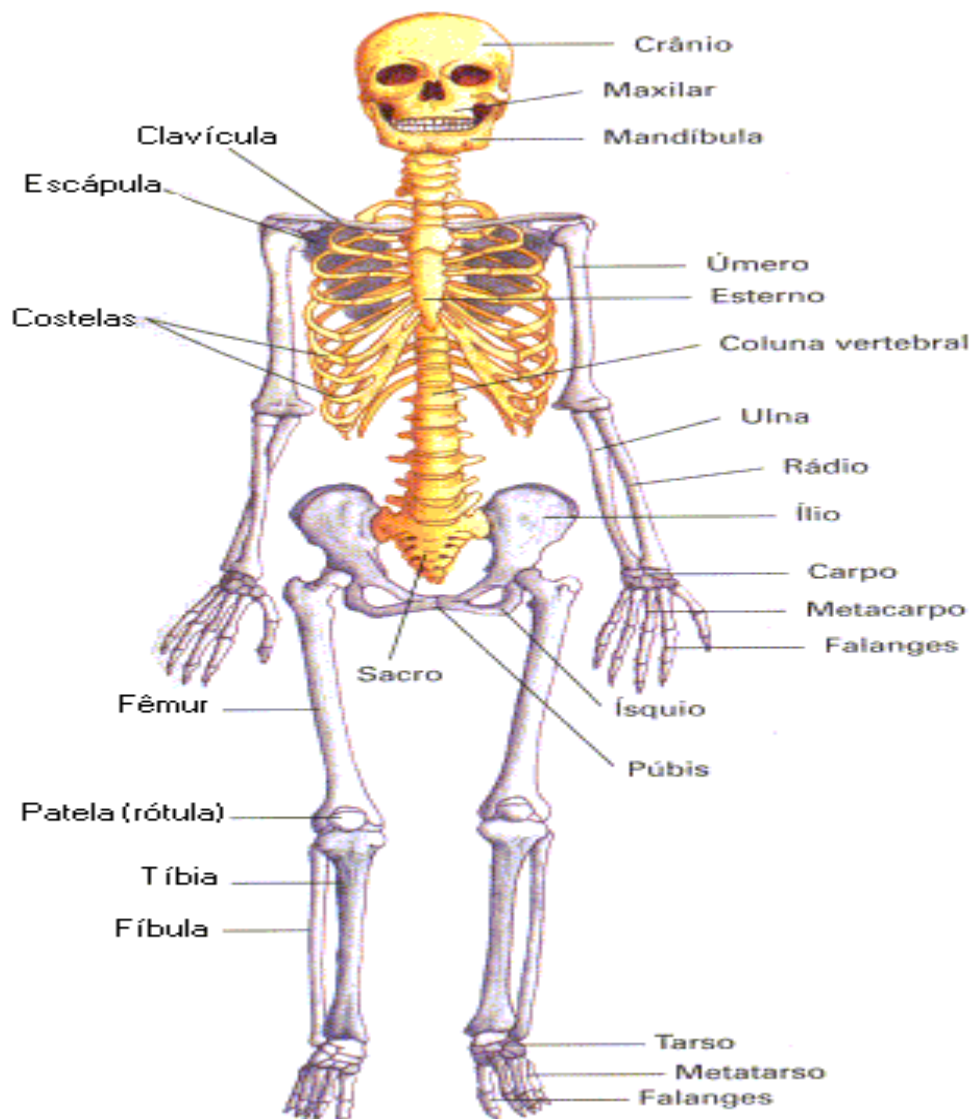
SISTEMA ESQUELÉTICO

O esqueleto é composto de aproximadamente **206 ossos e com peso aproximado de 10 a 12 kg.** Apesar de ser uma estrutura **relativamente leve é extremamente resistente.**

O sistema esquelético é formado por um conjunto de ossos e estruturas cartilaginosas que formam o chamado esqueleto. **Além de atuar na locomoção, o esqueleto ajuda na proteção dos nossos órgãos internos, sustenta nossos músculos, produz células sanguíneas e atua como reserva de cálcio.**

O esqueleto pode ser dividido em **duas porções principais: o esqueleto axial e o apendicular.** O esqueleto axial é composto pelos ossos do crânio, caixa torácica e coluna vertebral. Já o esqueleto apendicular é formado pelos ossos dos membros superiores e inferiores.

PRINCIPAIS OSSOS DO CORPO HUMANO



O SISTEMA MUSCULAR

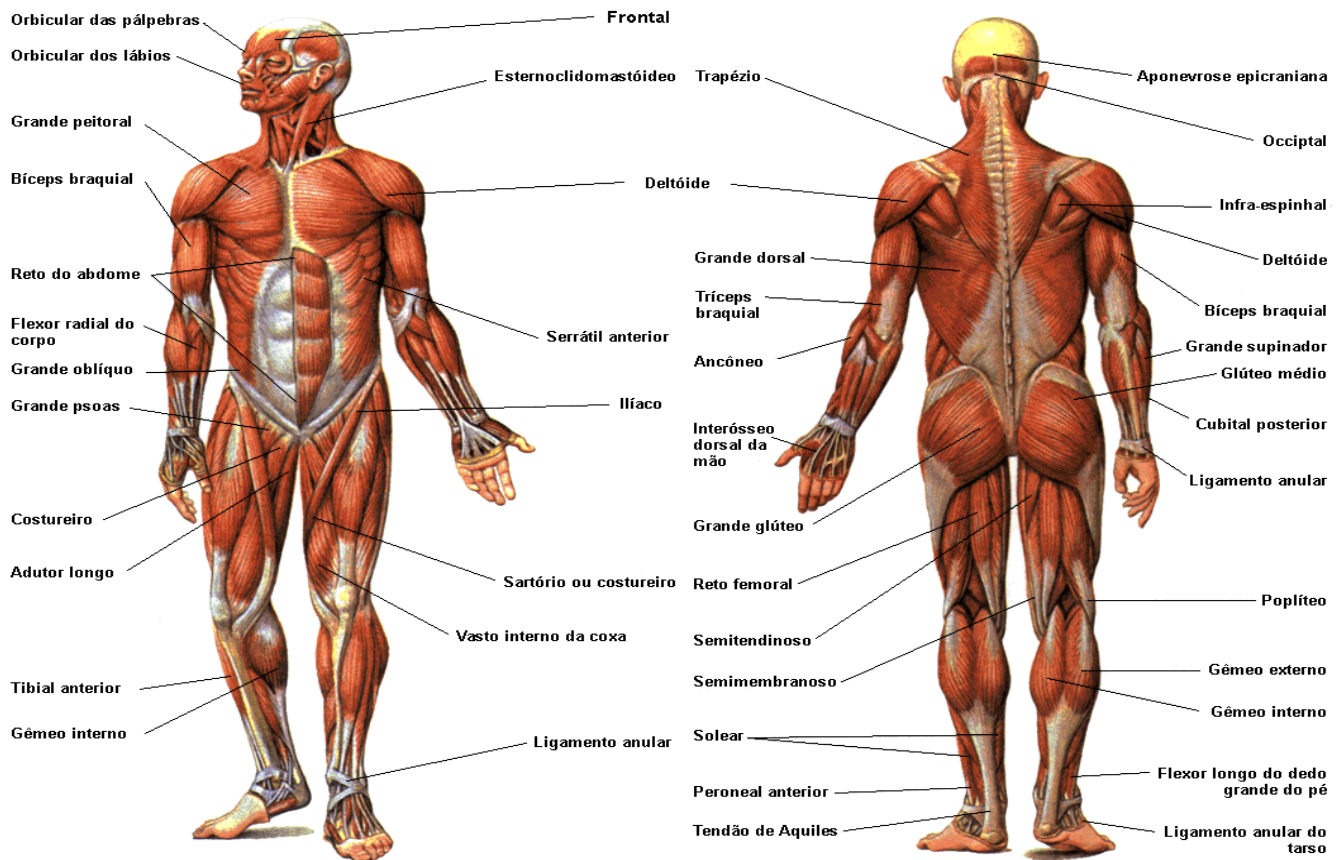
O sistema muscular é formado por músculos, estruturas compostas por tecidos musculares. A **principal característica desses tecidos é a capacidade de contração, que pode ser voluntária ou involuntária dependendo do tipo em questão. Existem três tipos de tecido muscular: o estriado esquelético, o estriado cardíaco e o não estriado.**

Apesar de existirem diferentes tipos de tecidos musculares, apenas um está relacionado com a movimentação do corpo e nossa postura: o tecido muscular esquelético. Os músculos esqueléticos constituem praticamente **40% de todo o peso do nosso corpo**, sendo, portanto, a maior parte da musculatura do nosso organismo. O tecido muscular esquelético permite que façamos movimentos simples, como mover os olhos, e complexos, como os saltos graciosos, porém difíceis, dos ginastas.

A eficiência de um músculo, assim como seu tamanho, está diretamente relacionada com a realização de exercícios físicos. A falta completa de atividades pode levar à atrofia de um músculo,

sendo assim, quando uma pessoa fica por um período longo de tempo em unidades de terapia intensiva faz-se necessária a realização de fisioterapia. **Principais músculos do corpo humano:**

SISTEMA MUSCULAR HUMANO



MOVIMENTOS DO CORPO HUMANO

Movimentos de flexão e extensão

Movimentos de adução (fechar) e abdução (abrir)

Movimentos de rotação interna e rotação externa.

DISFUNÇÕES ALIMENTARES

Considera-se uma **disfunção ou um transtorno alimentar qualquer alteração relacionada à alimentação de alguém**. Esta alteração pode ser devida a **fatores metabólicos ou psicológicos**. A faixa etária mais atingida é a adolescência, tanto devido às adaptações sofridas no corpo quanto a fatores sociais e emocionais envolvendo a convivência na família, na escola, no trabalho, etc... Porém, outras faixas etárias também são atingidas pelas mesmas doenças.

As disfunções alimentares ganharam maior destaque na mídia e conhecimento popular por conta de casos de adolescentes que, sem controle alimentar, tiveram sérios problemas de saúde, chegando até a haver casos de morte. As disfunções mais conhecidas são: a **bulimia**, a **anorexia**, a **obesidade** e a **desnutrição**. Mais recentemente tornaram-se também ameaças a **ortorexia** e a **vigorexia**. Vejamos em que consiste cada uma delas:

Desnutrição

Esta, pode-se dizer que é a única das doenças acima citadas da qual o indivíduo é completamente vítima. Não acontece por escolha, mas devido à situação socioeconômica em que ele se encontra.

Anorexia e Bulimia

Estes distúrbios alimentares vêm de uma insatisfação com a aparência física. A pessoa enxerga-se sempre como se estivesse acima do peso, o que a torna dependente de uma vida com privações, em busca de atingir o peso ideal. Ambos **têm natureza psicológica** e devem ser tratados ao mesmo tempo por um médico especialista e um psicólogo.

No caso da bulimia, podem acontecer os seguintes sintomas (as maiores comportamentais): a pessoa se alimenta ingerindo uma quantidade exorbitante de alimento, compulsivamente, e após a ingestão seu propósito é livrar-se dos alimentos ingeridos. Por se sentirem culpadas, as pessoas podem tomar atitudes como ingerirem uma grande quantidade de laxantes e diuréticos ou de remédios que induzem o vômito, jejuar por longos períodos ou exercitar-se freneticamente em busca de queimar as calorias adquiridas.

No caso da anorexia, a pessoa é levada a parar de ingerir alimentos quase completamente. Pode tomar atitudes como pesar os alimentos, medir a quantidade de líquido que vai tomar etc. Além disso, o corpo pode começar a rejeitar os alimentos e o vômito acontece de modo não intencional logo depois que a pessoa se alimenta. Pode também sentir fortes dores estomacais, rejeitando, ainda assim, alimentar-se. Alguns se recusam a comer na frente de outras pessoas.

Vigorexia e Ortorexia

A **ortorexia** é a obsessão por alimentos biologicamente puros, por uma alimentação saudável, enquanto a **vigorexia** é a obsessão por um corpo perfeito.

Esta última tem atingido mais aos jovens do sexo masculino, os quais, para atingir tal objetivo, acabam por utilizar suplementos alimentares e esteróides, associados a uma atividade física intensa.

A ortorexia, apesar de ainda pouco conhecida, é preocupante, pois ameaça a saúde do corpo e a saúde mental e emocional das pessoas. A preocupação exagerada com o que irá comer desvia a maior preocupação, que deveria ser com a saúde do corpo.

REGRAS BÁSICAS DO VOLEIBOL

ALTURA DA REDE

Acima da linha central, é postada uma rede a uma altura de 2,43m para homens ou 2,24m para mulheres.

O JOGO

O voleibol é um jogo em que os jogadores usam as mãos para tocar a bola. Porém, não é permitido segura-la ou carrega-la. Controlada apenas por toques das mãos, a bola deve ser lançada para o campo adversário, e vice-versa, por cima da rede que divide os dois campos, até que a bola toque o chão.

O jogo inicia com a bola sendo lançada para o campo do adversário por um jogador que se coloca atrás da linha de fundo de seu campo. Este lançamento é chamado saque. No saque a bola deve ser golpeada e não lançada.

Ao contrário de muitos esportes coletivos, tais como o futebol ou o basquete, **o voleibol é jogado por pontos, e não por tempo. Cada partida é dividida em sets que terminam quando uma das duas equipes conquista 25 pontos.** Deve haver também uma **diferença de no mínimo dois pontos com relação ao placar do adversário - caso contrário, a disputa prossegue até que tal diferença seja atingida.** O vencedor será aquele que conquistar primeiramente três sets.

O jogo termina quando um time completa três sets vencidos, cada partida de voleibol dura no máximo cinco sets. Se isto ocorrer, o último recebe o nome de **Tie-Break** e termina quando um dos times atinge a marca de 15, e não 25 pontos.

Como no caso dos demais, também é necessária uma diferença de dois pontos com relação ao placar do adversário.

Como é chamada o último ponto de cada set? **Set Point**

Como é chamado o último ponto que encerrará o jogo? **Match Point**

Como é chamado o ponto direto de saque? **Ace**

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES

Cada equipe é composta por doze jogadores, dos quais seis estão atuando na quadra e seis permanecem no banco na qualidade de reservas.

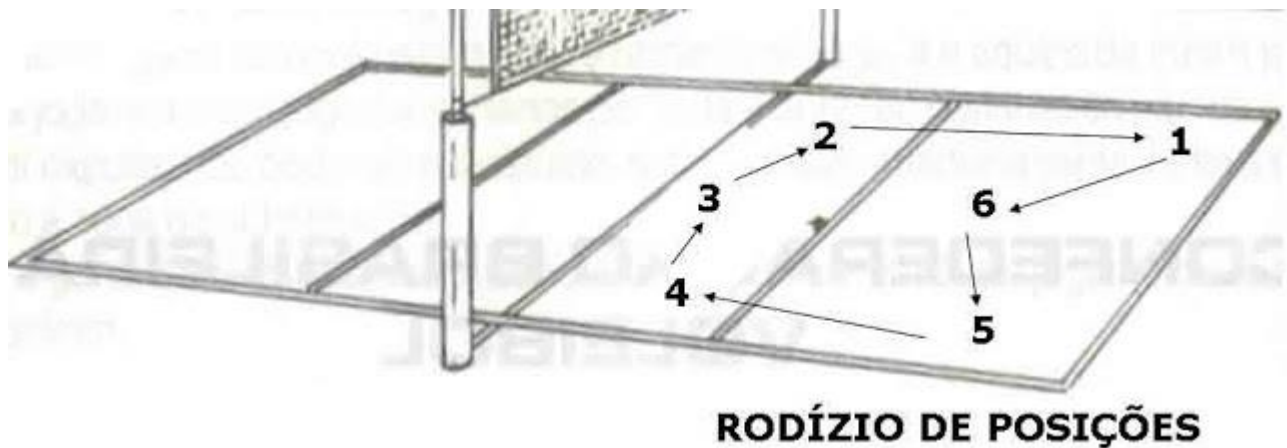
DISPOSIÇÃO DOS JOGADORES

Os seis jogadores de cada equipe são dispostos na quadra do seguinte modo:

No sentido do comprimento, três estão mais próximos da rede (jogadores de ataque que estão nas posições 2, 3 e 4) e três mais próximos do fundo (jogadores de defesa que estão nas posições 1, 6 e 5).

RODÍZIO

O rodízio no Voleibol é o ato no qual os jogadores de uma equipe rodam na quadra, no sentido horário, trocando uma posição em relação a ocupada anteriormente.



SUBSTITUIÇÃO

A substituição é um ato no qual um jogador, já registrado pelo Apontador (a), entra no jogo para ocupar a posição de outro jogador, que deverá sair da quadra de jogo (exceto para o Líbero). Uma substituição requer a autorização dos árbitros. As substituições são limitadas: cada técnico pode realizar no máximo seis por set, e cada jogador só pode ser substituído uma única vez, devendo necessariamente retornar à quadra para ocupar a posição daquele que tomara originalmente o seu lugar.

LÍBERO

É um jogador com características exclusivamente defensivas. Só pode jogar atrás da linha dos 3 metros, e não pode executar nenhuma ação atacante na zona do campo onde lhe é permitido jogar. Tem a cor do uniforme diferente dos demais jogadores em quadra, para facilitar a sua identificação.

FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

Saque - É o fundamento que dá início a partida, pode ser feito por cima (flutuante, viagem ao fundo do mar) ou por baixo (simples ou jornada nas estrelas).

Recepção - Acontece após o saque, a técnica usada para fazer a recepção é a **MANCHETE** e o objetivo do jogador que faz a recepção é colocar a bola na mão do levantador.

Levantamento - Acontece após a recepção, a técnica utilizada é o **TOQUE** e tem como objetivo preparar a bola para um ataque.

Ataque - O ataque é feito após o levantamento, a técnica usada para fazer o ataque é a famosa **CORTADA** e tem como objetivo "**cravar**" a bola na quadra adversária.

Defesa - Acontece após um ataque quando não o bloqueio não funciona, a técnica mais utilizada para fazer a defesa é a **MANCHETE**, porém, a defesa pode ser feita com qualquer parte do corpo, inclusive com os pés.

Bloqueio - Acontece após o ataque, é feito próximo a rede e com os dois braços erguidos e esticados. Tem como objetivo bloquear o ataque de forma que a bola caia na quadra adversária. Existe 3 tipos de bloqueio: **Simples, Duplo e Triplo**.