

EDUCAÇÃO FÍSICA

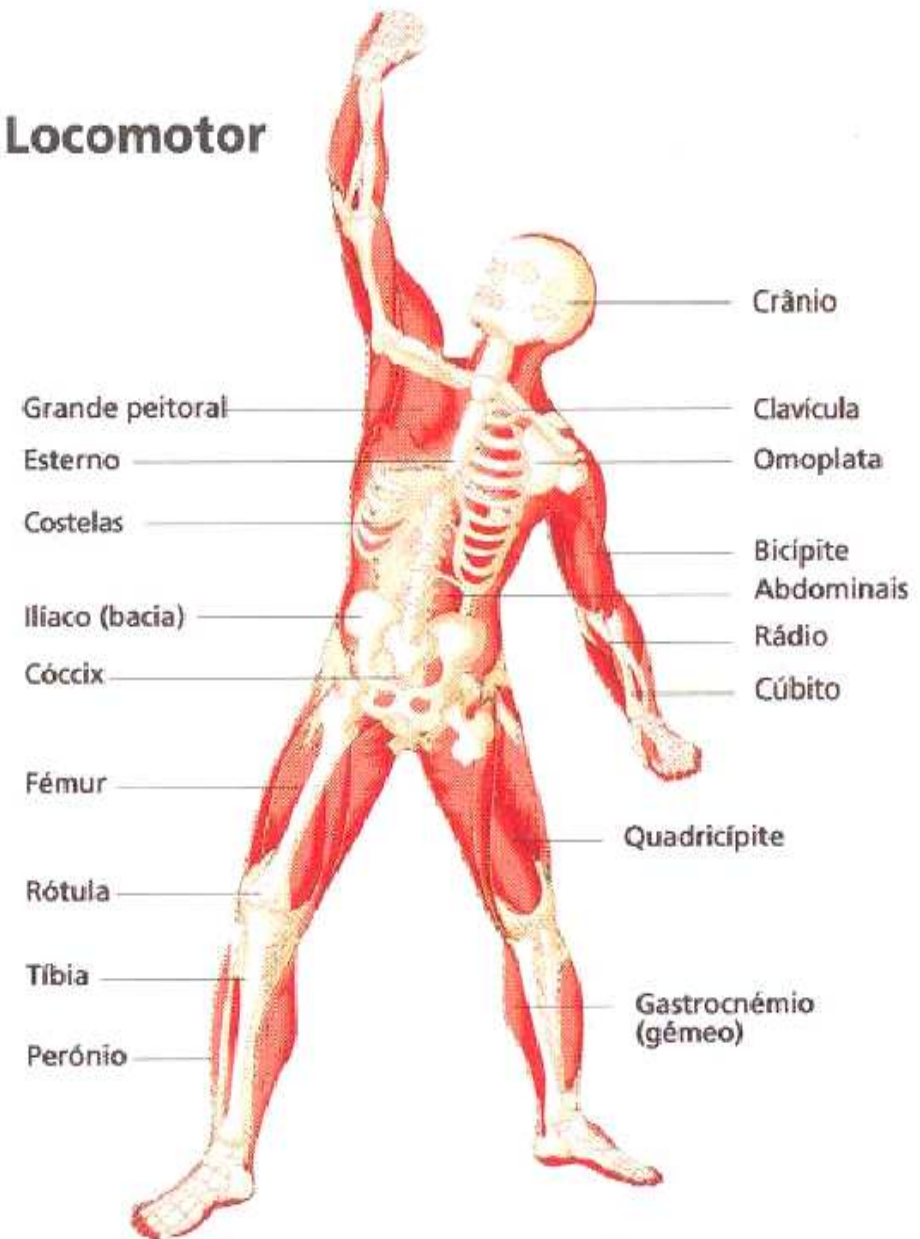
CONHECIMENTOS

Corpo Humano

CORPO HUMANO

- ⊗ O Exercício Físico devidamente orientado produz efeitos benéficos nas estruturas biológicas e no funcionamento do corpo humano em geral
- ⊗ Os efeitos verificam-se ao nível:
- ⊗ Estrutura Locomotora – Ossos, Músculos e Articulações
- ⊗ Estrutura Orgânica – Sistema Circulatório e Respiratório
- ⊗ Estrutura Perceptivo-Cinética – Sistema nervoso e órgãos dos sentidos

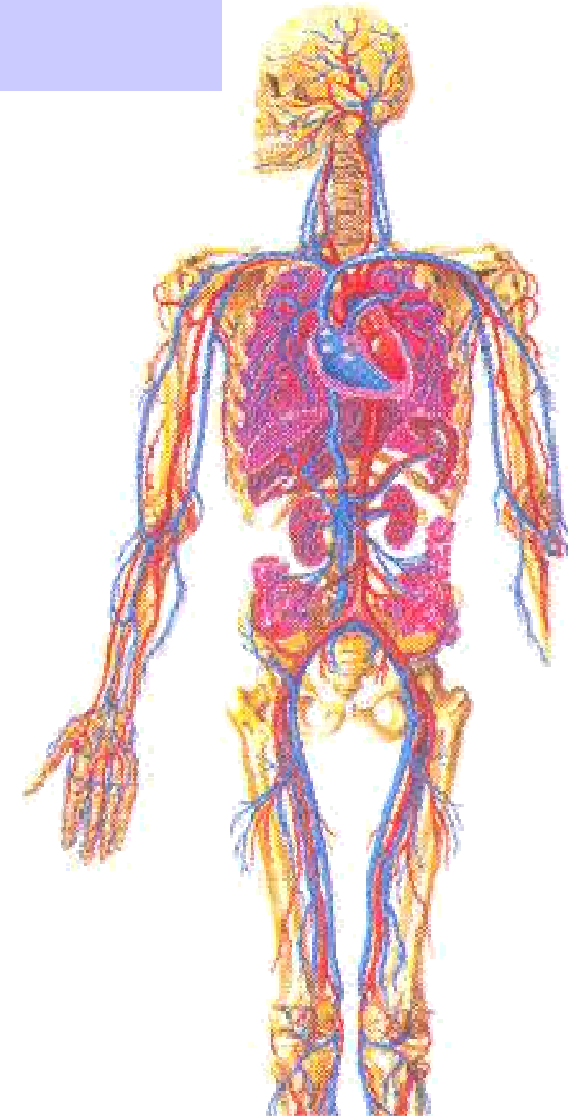
Locomotor



Aparelho circulatório

O Sangue transporta o Oxigénio e nutrientes até aos músculos em actividade (Energia)

O Coração funciona como uma bomba enviando o sangue com Oxigénio pelas artérias, para todas as partes do corpo



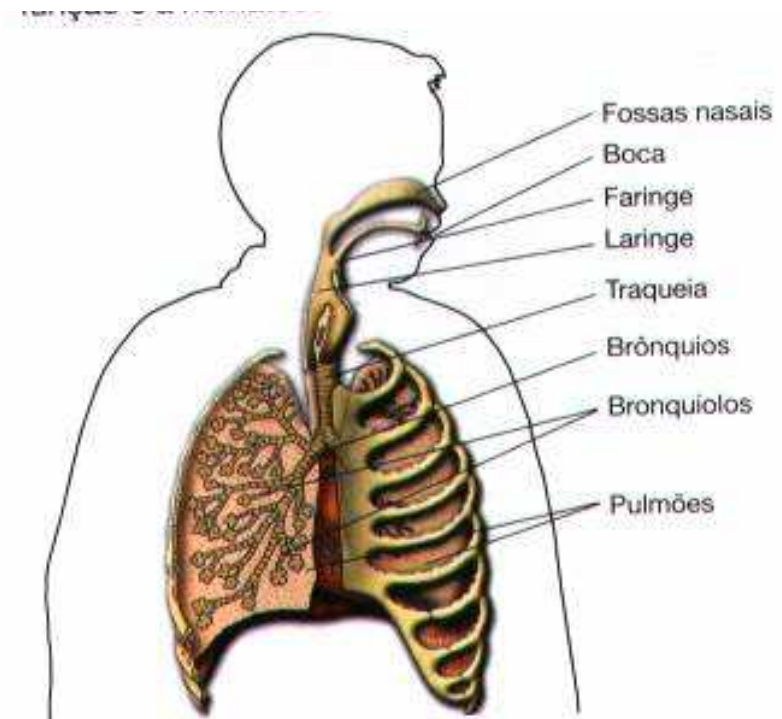
Aparelho respiratório

Nos alvéolos pulmonares ocorrem as trocas gasosas (Oxigênio para o sangue e Dióxido de carbono do sangue para os alvéolos)

Durante o exercício aumenta a frequência respiratória (nº de ciclos inspiração/expiração por minuto)

Frequência respiratória em repouso – aprox. 12 por minuto

Frequência respiratória durante o exercício – pode chegar a 40



Aparelho Locomotor

Os ossos, músculos e articulações estão concebidos para o exercício físico – a inactividade descalcifica os ossos, reduz a força e a mobilidade articular.

A actividade física é fundamental para a manutenção destas estruturas com uma função adequada (em forma).

