

Aptidão Física, Conhecimentos e Segurança — Resumo

6.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: Capacidades físicas, aptidão muscular e aeróbia, Fitescola®, adaptações do organismo, higiene e segurança.

1. Capacidades Físicas

- **Resistência:** Aguentar esforço por muito tempo
- **Força:** Vencer resistência com os músculos
- **Velocidade:** Ir rápido num curto espaço de tempo
- **Flexibilidade:** Mover articulações
- **Agilidade:** Mudar de direção rapidamente
- **Coordenação:** Controlar movimentos

2. Aptidão Física

- **Aptidão muscular:** Resistência dos músculos
- **Aptidão aeróbia:** Resistência do coração e pulmões
- **Fitescola®:** Programa de avaliação da aptidão
- **Zona Saudável:** Intervalo de valores adequados para idade e sexo

3. Adaptações do Organismo

- **Morfológicas:** Músculos, ossos, articulações
- **Funcionais:** Coração, pulmões, circulação
- **Psicológicas:** Humor, confiança, autoestima

4. Higiene e Segurança

- Aquecer antes de praticar
- Usar equipamento adequado
- Respeitar regras de segurança
- Cuidar dos materiais e do ambiente
- Praticar regularmente

5. Mapa de Conceitos

Relações: Capacidades físicas (componentes) ↔ Aptidão (resultado) ↔ Fitescola® (avaliação) ↔ Adaptações (efeitos) ↔ Segurança (prevenção).
Tudo se interliga para uma vida saudável.