

Aptidão Física — Resumo

5.º Ano

Educação Física

2 páginas

1. O que é aptidão física?

Definição

Conjunto de capacidades que permitem ao corpo responder adequadamente às exigências da atividade física. Inclui aptidão muscular e aptidão aeróbia.

Aptidão muscular

Força e resistência dos músculos para realizar tarefas físicas.

Aptidão aeróbia

Capacidade do sistema cardiorrespiratório de fornecer oxigénio aos músculos durante esforços prolongados.

2. Capacidades físicas

Resistência

Capacidade de manter um esforço físico durante um período prolongado.

Força

Capacidade de vencer uma resistência através da contração muscular.

Velocidade

Capacidade de realizar movimentos no menor tempo possível.

Flexibilidade

Amplitude de movimento das articulações.

Agilidade

Capacidade de mudar de direção rapidamente com controlo.

Coordenação

Capacidade de harmonizar diferentes segmentos corporais.

3. Zona Saudável de Aptidão Física

Conceito

Intervalo de valores considerados saudáveis para cada capacidade física, de acordo com a idade e o sexo. Avaliado pelo programa Fitescola®.

Importância

Permite avaliar o nível de aptidão física e identificar áreas de melhoria.

Aplicação

Testes padronizados (corridas, flexões, saltos) para medir cada capacidade.

4. Adaptações à atividade física

Morfológicas

Alterações na composição corporal (massa muscular, gordura corporal).

Funcionais

Melhoria do funcionamento do sistema cardiorrespiratório e muscular.

Psicológicas

Melhoria da autoestima, motivação e controlo do stress.

5. Resumo Rápido

Aptidão

Muscular (força) + Aeróbia (resistência cardiorrespiratória).

Capacidades

Resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade, coordenação.

Fitescola®

Avaliação da zona saudável de aptidão física.

Adaptações

Morfológicas, funcionais, psicológicas.