

Aptidão Física e FITescola® — Ficha

12.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Compreender as capacidades motoras e a aptidão muscular e aeróbia, interpretar a Zona Saudável de Aptidão Física (FITescola®) e relacionar a aptidão física com a saúde e um estilo de vida ativo — no nível elementar do ano terminal.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A aptidão física inclui a aptidão muscular e a aptidão aeróbia. → ____

b) A Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) é igual para todos os alunos, independentemente da idade e do sexo. → ____

c) O programa FITescola® serve para avaliar a aptidão física dos alunos. → ____

d) As capacidades motoras dividem-se em condicionais e coordenativas. → ____

e) Estar na ZSAF corresponde a um nível de aptidão associado a menor risco de doença. → ____

2. Completa

a) Os dois grandes grupos de capacidades motoras são as ____ e as ____.

b) As capacidades ____ incluem a força, a resistência, a velocidade e a flexibilidade.

c) A aptidão ____ relaciona-se com o coração e os pulmões; a aptidão ____ com os músculos.

d) A ZSAF depende da ____ e do ____ do aluno (tabelas da plataforma FITescola®).

e) As capacidades ____ incluem a coordenação, o equilíbrio, a agilidade e a orientação.

3. Medir e compreender

a) Indica três testes do FITescola® e a capacidade que cada um avalia.

b) Distingue aptidão aeróbia de aptidão muscular.

c) Explica porque é que a ZSAF não pode ser um valor fixo para todos.

4. Aplicar

a) Enumera três benefícios de estar dentro da ZSAF.

b) Relaciona a prática regular de atividade física com a saúde.

c) Indica como se pode melhorar a aptidão aeróbia.

5. Responde por escrito

a) Porque é que a avaliação da aptidão física é feita por comparação com tabelas de referência (idade e sexo)?

b) Relaciona a aptidão física com a autonomia e um estilo de vida saudável.

c) Justifica a importância de interpretar os resultados e não apenas de os obter.

Soluções

1. a) **V** b) **F** — depende da **idade** e do **sexo** c) **V** d) **V** e) **V**.

2. a) **condicionais e coordenativas** b) **condicionais** c) **aeróbia; muscular** d) **idade; sexo** e) **coordenativas**.

3. a) ex.: **vaivém** (aptidão aeróbia), **flexões de braços** (força/aptidão muscular) e **senta-e-alcança** (flexibilidade) b) **aeróbia**: capacidade do sistema cardiovascular de fornecer oxigénio durante o esforço; **muscular**: força e potência da musculatura c) porque o nível de aptidão «saudável» varia com a idade e o sexo — o que é saudável num jovem não é igual num adulto, nem igual entre rapazes e raparigas.

4. a) **menor risco de doença, mais energia no dia a dia e melhor desempenho físico** b) a prática regular desenvolve a aptidão e reduz o risco de doenças — é a base de um estilo de vida saudável c) com treino aeróbio regular (corrida, natação, ciclismo), aumentando a duração e a intensidade de forma progressiva.

5. a) porque os valores de referência variam com a idade e o sexo: comparar o resultado com a tabela correta é o que lhe dá sentido b) uma boa aptidão física dá autonomia para as tarefas do dia a dia e para a prática desportiva — sustenta um estilo de vida ativo e saudável c) só interpretar os resultados permite identificar pontos fortes e fracos e planear o treino — os números, sem leitura, não orientam a melhoria.