

Resumo — Aptidão Física e Treino

12.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: A Área dos Conhecimentos do 12.º ano — capacidades motoras, aptidão muscular e aeróbia, o programa FITescola® e a Zona Saudável de Aptidão Física, e tudo o que é preciso para planear, dosear e sustentar o treino.

1. Capacidades motoras

- **Condicionais:** força, resistência, velocidade e flexibilidade.
- **Coordenativas:** coordenação, equilíbrio, agilidade, orientação e ritmo.
- **Aptidão muscular:** força e potência; **aptidão aeróbia:** coração e pulmões sustentam o esforço.
- As capacidades desenvolvem-se e deterioram-se: há que **treinar para as manter**.

2. Aptidão física e FITescola® (ZSAF)

- **FITescola®:** programa da DGE para avaliar a aptidão física na escola.
- **ZSAF** (Zona Saudável de Aptidão Física): faixa associada a menor risco de doença.
- A ZSAF **depende da idade e do sexo** — nunca é um valor fixo igual para todos.
- **Testes-tipo:** vaivém (aeróbia), flexões (força), senta-e-alcança (flexibilidade).
- Interpretar o resultado é o que permite planear a melhoria.

3. Métodos e meios de treino

- **Método contínuo:** esforço prolongado e constante (corrida em ritmo regular).
- **Método intervalado:** alternar esforço e recuperação.
- **Meios:** material disponível, parcours, circuitos, jogos e o próprio corpo.
- O meio escolhido deve ser **específico** do objetivo pretendido.

4. Doseamento — intensidade, duração e frequência

- **Intensidade:** o esforço de cada série ou intervalo.
- **Duração:** o tempo de trabalho de cada sessão.
- **Frequência:** o número de sessões por semana (com recuperação entre elas).
- Os três fatores conjugam-se: mais intensidade costuma pedir menos duração.

5. Princípios básicos do treino

Princípio	Significado	Erros típicos
Sobrecarga progressiva	O estímulo tem de superar o habitual	Treinar sempre igual e esperar evolução
Progressão	Aumentar gradualmente duração e intensidade	Saltar fases e provocar fadiga ou lesão
Especificidade	Treinar orientado para o objetivo	Treinar sem relação com o que se quer melhorar
Reversibilidade	Sem treino, os ganhos perdem-se	Achar que se muda para sempre
Individualidade	Respeitar o ponto de partida de cada um	Copiar o plano de outro praticante
Recuperação	O corpo só se adapta a repousar	Treinar ao máximo todos os dias

6. Estrutura de uma sessão

- **Aquecimento:** preparar o corpo e elevar a temperatura.
- **Parte principal:** o trabalho central, conforme o objetivo.
- **Retorno à calma:** abrandar, alongar e recuperar.
- Inclui aquecimento e recuperação mesmo na sessão mais curta.

7. Autonomia e estilo de vida ativo

- Saber planear e dosear é o que permite treinar **por conta própria**.
- A prática regular sustenta um **estilo de vida ativo** ao longo da vida.
- **Ética:** especialização precoce e abandono precoce, violência vs. espírito desportivo, corrupção vs. verdade desportiva.

8. Pontos-chave

Para não esquecer: capacidades = condicionais (força, resistência, velocidade, flexibilidade) e coordenativas · aptidão = muscular + aeróbia · ZSAF depende da **idade** e do **sexo** · doseamento = intensidade + duração + frequência · sessão = aquecimento → parte principal → retorno à calma · princípios: sobrecarga, progressão, especificidade, reversibilidade, individualidade, recuperação.