

Resumo — Aptidão, Saúde e Conhecimentos

7.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir aptidão física e saúde; compreender exercícios e benefícios; interpretar dimensão sociocultural do desporto.

1. Aptidão Física

- **Aptidão muscular:** força dos músculos — flexões, abdominais, agachamentos
- **Aptidão aeróbia:** capacidade cardiovascular — correr, nadar, bicicleta
- **FITescola:** programa de aptidão física — Zona Saudável por idade/sexo
- **Capacidades condicionais:** força, resistência, velocidade, flexibilidade
- **Capacidades coordenativas:** equilíbrio, coordenação, ritmo, orientação

2. Exercício e Saúde

- **Benefícios físicos:** melhora cardiovascular, fortalece músculos, reduz peso
- **Benefícios mentais:** reduz stress, melhora humor, aumenta autoestima
- **Prevenção:** previne obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares
- **Autonomia:** treino sem equipamento — corrida, flexões, alongamentos

3. Higiene e Segurança

- **Higiene:** lavar mãos, usar roupa adequada, beber água
- **Segurança:** respeitar regras, usar proteção, aquecer antes
- **Responsabilidade:** cuidar de si e dos companheiros

4. Dimensão Sociocultural do Desporto

- **História:** jogos olímpicos desde a Grécia antiga
- **Jogos Olímpicos:** competição internacional — valores de excelência
- **Jogos Paralímpicos:** desporto para pessoas com deficiência — inclusão
- **Cultura:** desporto como elemento de elevação cultural
- **Sociedade:** desporto une pessoas, promove valores, melhora qualidade de vida

5. Objetivos Gerais da EF (7.º ano)

- Participar ativamente e procurar êxito pessoal e do grupo
- Compreender atividades físicas como cultura
- Identificar fatores limitativos (urbanismo, poluição)
- Elevar capacidades condicionais e coordenativas
- Conhecer processos de elevação da condição física
- Conhecer fatores de saúde e risco, higiene e segurança

6. Palavras-chave

aptidão muscular · aptidão aeróbia · FITescola · Zona Saudável · benefícios exercício · prevenção · higiene · segurança · Olímpicos · Paralímpicos · cultura desportiva