

Resumo — Aptidão, Estilo de Vida e Dimensão Sociocultural

9.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir aptidão, estilo saudável e dimensão sociocultural do 3.º ciclo.

1. Aptidão Física (revisão)

- **Aptidão muscular:** força — flexões, abdominais
- **Aptidão aeróbia:** cardiovascular — correr, nadar
- **FITescola:** Zona Saudável por idade/sexo

2. Estilo de Vida Saudável (revisão)

- **Fatores:** exercício, alimentação, repouso, higiene, afetividade, meio ambiente
- **Composição corporal:** peso adequado, massa muscular
- **Sedentarismo:** fator limitativo da aptidão física

3. Dimensão Sociocultural (revisão)

- **Fatores limitativos:** sedentarismo, poluição, urbanismo, industrialização
- **Evolução tecnológica:** contribui para sedentarismo
- **Evolução das sociedades:** relação com atividade física

4. Palavras-chave

revisão · aptidão · FITescola · estilo saudável · composição corporal · sedentarismo · urbanismo · poluição · industrialização

5. Evolução ao longo do 3.º ciclo

- **7.º ano:** introdução — benefícios do exercício, jogos olímpicos
- **8.º ano:** aperfeiçoamento — fatores saudáveis, valores olímpicos/paralímpicos
- **9.º ano:** revisão/consolidação — sedentarismo, urbanismo, poluição