

EDUCAÇÃO FÍSICA

2º Ciclo

Área dos Conhecimentos

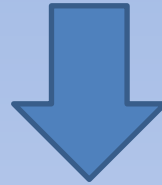
6º Ano
1º Período

2017/2018

APTIDÃO FÍSICA

O que é?

- É o nível de desenvolvimento em que se encontram as nossas capacidades físicas.

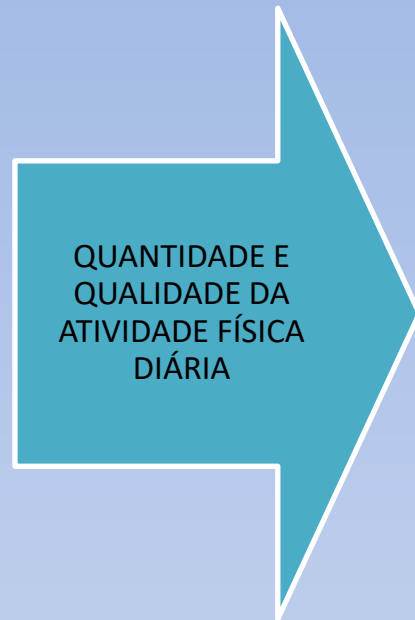


Capacidade de realizar esforços moderados ou vigorosos sem evidenciar sinais exagerados de fadiga

Para podermos melhorar as nossas capacidades o nosso organismo deve ser sujeito a um conjunto de atividades físicas de uma forma regular e sistemática (no mínimo 3 vezes por semana) e com uma intensidade suficiente.

APTIDÃO FÍSICA

Depende de:



A
P
T
I
D
Ã
O

F
Í
S
I
C
A



Aptidão Física

Efeitos imediatos do exercício físico no nosso organismo

- ▣ Aumento da frequência cardíaca: número de vezes que o coração bate durante 1 minuto

- ▣ Aumento da frequência respiratória : número de ciclos respiratórios (uma expiração e uma expiração) efetuados durante 1 minuto

APTIDÃO FÍSICA

Componentes



APTIDÃO FÍSICA

Indicadores da aptidão física?

Baixos valores das Frequências Cardíaca e Respiratória

(Melhor adaptação ao esforço – resultado do treino)

Recuperação rápida após o esforço físico.

(As frequências cardíaca e respiratória voltam rapidamente aos valores registados em repouso)

Baixa percentagem de gordura corporal.

(IMC dentro dos valores considerados saudáveis)

Aptidão Física

Meios para verificar os indicadores da Aptidão Física

Controlo da respiração

Avermelhamento exagerado da face

Determinação da frequência cardíaca

Índice de massa corporal

MANUTENÇÃO DA POSTURA E PRODUÇÃO DE MOVIMENTO

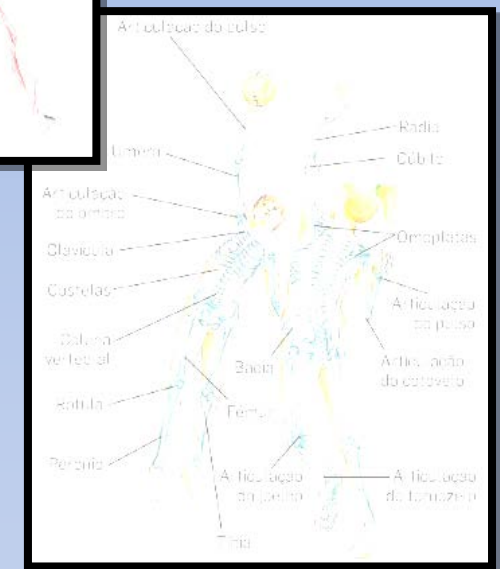
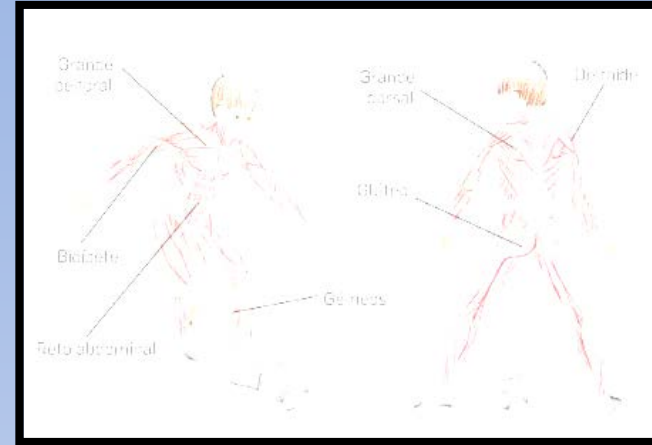
Já reparaste que ao brincarees com os teus colegas, ao jogares futebol, ao tocares um instrumento musical, ao escreveres e até para falares, realizas uma grande variedade de movimentos corporais. Mas já pensaste como eles se produzem?

Como se produz o movimento?



MANUTENÇÃO DA POSTURA E PRODUÇÃO DE MOVIMENTO


Produz-se pela ação conjugada de vários músculos durante o exercício físico.



Modificações no nosso organismo - Exercício Físico

O exercício físico provoca ainda outras alterações no nosso organismo essencialmente ao nível das estruturas:

 LOCOMOTORA – músculos e articulações

 ORGÂNICA – sistema circulatório e sistema respiratório

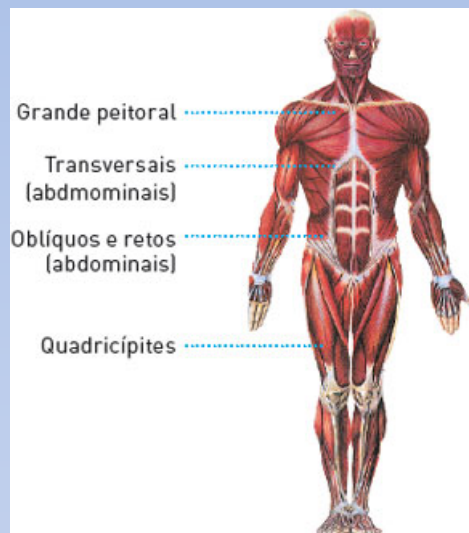
 PERCETIVO-CINÉTICA – sistema nervoso e órgãos dos sentidos

MANUTENÇÃO DA POSTURA E PRODUÇÃO DE MOVIMENTO

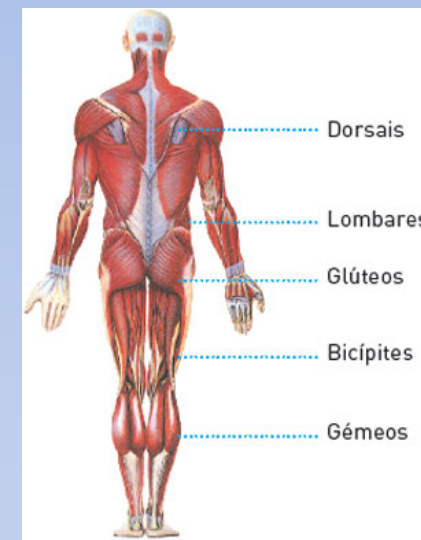
O sistema musculo-articular na contração muscular

O nosso corpo tem cerca de 640 músculos, sendo o coração um poderoso músculo que bombeia o sangue e que alimenta o corpo.

Musculatura anterior



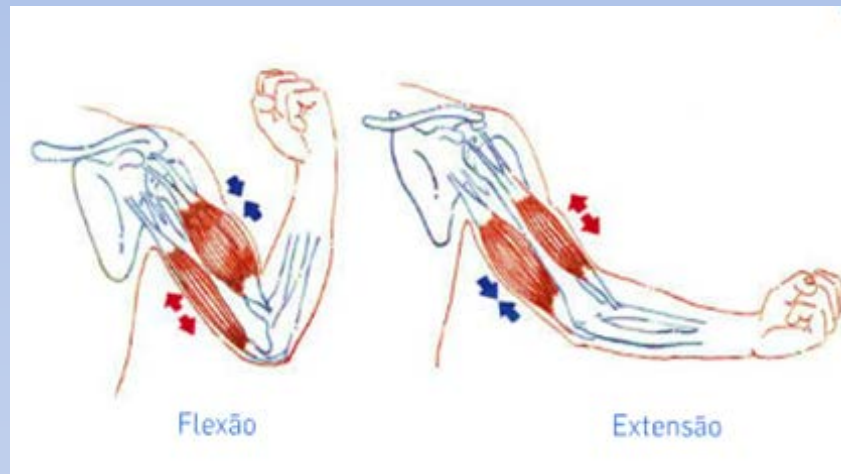
Musculatura posterior



MANUTENÇÃO DA POSTURA E PRODUÇÃO DE MOVIMENTO

O que são Músculos?

São estruturas anatômicas que apresentam a capacidade de se contrair e distender, sob estímulos. O movimento só é possível devido a duas propriedades muito importantes que os músculos possuem: a **contratilidade** e a **elasticidade**.



Os músculos podem contrair-se, diminuindo o seu comprimento e aumentando o seu volume – **contratibilidade**. Também podem alongar-se, aumentando o seu comprimento e diminuindo o seu volume – **elasticidade**. Para dobrar o braço pela articulação do cotovelo (flexão), os músculos da parte anterior contraem-se; para efetuar o movimento contrário (extensão), contraem-se os músculos da parte posterior.

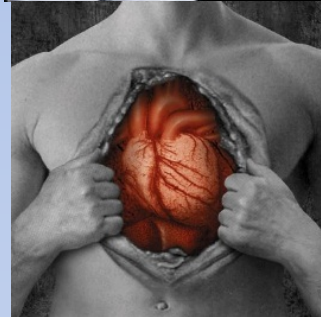
MANUTENÇÃO DA POSTURA E PRODUÇÃO DE MOVIMENTO

Existem três tipos de músculo:

Músculo esquelético



Músculo cardíaco



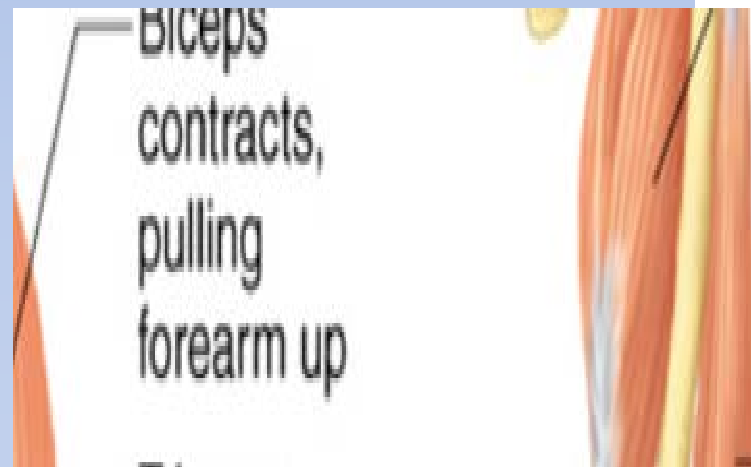
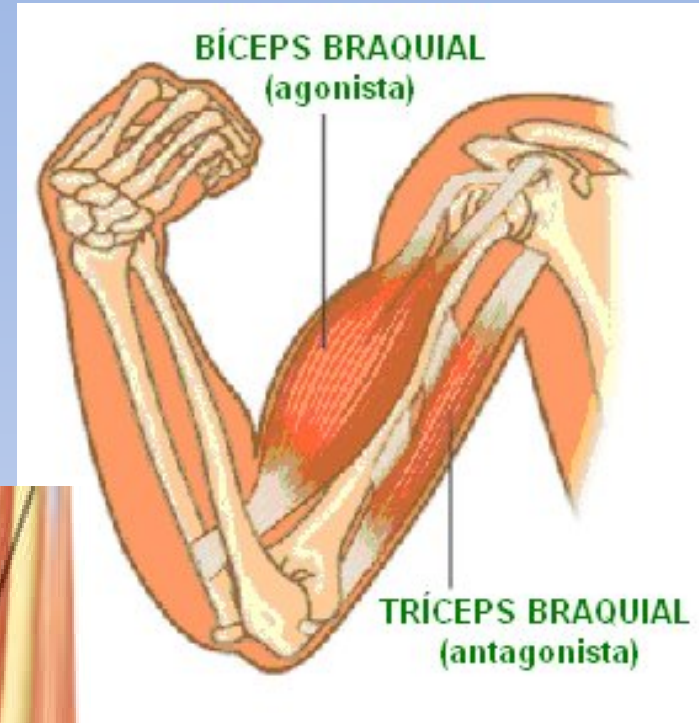
Músculo liso - encontram-se nas paredes de órgãos ocos, tais como os vasos sanguíneos, na bexiga, no útero e no trato gastrointestinal.

MANUTENÇÃO DA POSTURA E PRODUÇÃO DE MOVIMENTO

Do ponto de vista do movimento os músculos esqueléticos podem ser:

Agonistas - os que produzem o movimento

Antagonistas – os “opostos” aos que produzem o movimento



MANUTENÇÃO DA POSTURA E PRODUÇÃO DE MOVIMENTO

Contudo, os músculos, para produzirem o movimento, necessitam também de energia. Esta é fornecida pelo oxigénio e pelas substâncias nutritivas que são transportadas pelos sistemas respiratório e circulatório até aos músculos em atividade.

