Educação Física

7º Ano

Objetivo 1:

Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação, de acordo com as características do esforço realizado.

Objetivo 2:

Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde

Capacidades Físicas

CAPACIDADES FÍSICAS

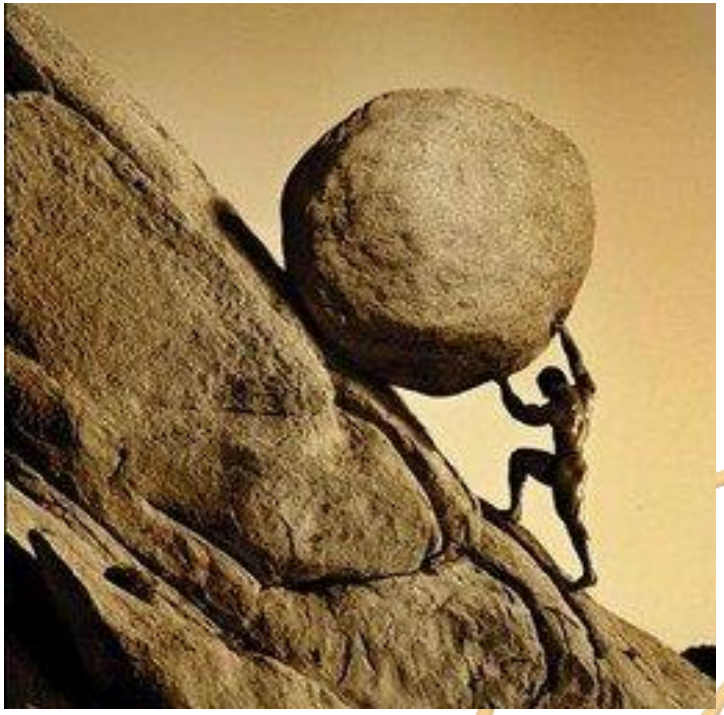
Condicionais

- Força
- Resistência
- Velocidade
- Flexibilidade

Coordenativas

- Destreza
- Orientação espacial
- Equilíbrio
- Ritmo
- Reação
- (...)

Capacidades Físicas



Força

É a capacidade motora que permite deslocar um objeto, um corpo de um parceiro ou o próprio corpo, através da ação dos músculos.

Capacidades Físicas – Força

Referências:

- Deves desenvolver a força de uma forma geral, para que mais tarde, consigas resultados eficazes numa zona específica do corpo (pernas, braços);
- Atenção, ao treino exagerado de força, pode provocar desiquilíbrios corporais;

Capacidades Físicas

Resistência

É a capacidade motora que permite efectuar um esforço durante um tempo considerável e suportar a fadiga daí resultante.

Capacidades Físicas – Resistência

Referências:

- Deves treinar a resistência de uma forma contínua (ao longo do ano);
- A medição da frequência cardíaca é fundamental para que possas controlar a intensidade do esforço.

Após o esforço, deve situar-se, em média, entre as 130 e 160 pulsações por minuto.

Capacidades Físicas

Velocidade

É a capacidade motora que permite realizar movimentos no menor tempo possível.

Capacidades Físicas – Velocidade

Referências:

- Para desenvolveres a velocidade deves optar por realizar exercícios curtos e intensos;
- Em situações de fadiga, não deves treinar a velocidade;
- Sempre que o fizeres, deves fazer um aquecimento inicial.

Capacidades Físicas

Flexibilidade

É a capacidade motora que permite efectuar movimentos com grande amplitude articular.

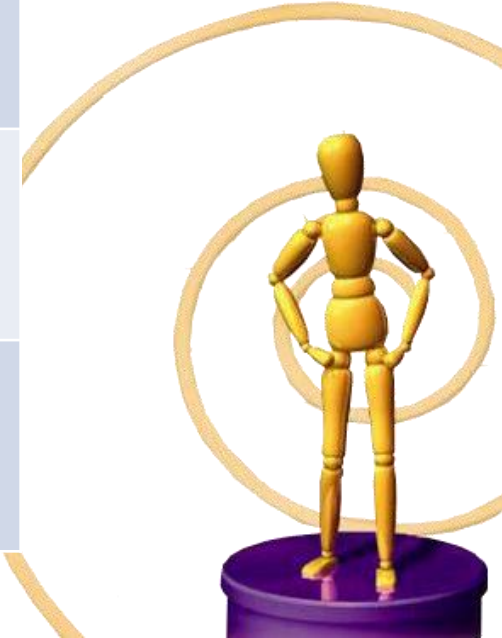
Capacidades Físicas – Flexibilidade

Referências:

- Deves efectuar um aquecimento geral do organismo e mais especificamente dos músculos envolvidos;
- Deves realizar exercícios suavemente, e quando surge a dor, parar e manter essa posição durante algum tempo;
- Deves treinar de uma forma contínua e frequente (ao longo do ano e no mínimo 3 vezes por semana).

Capacidades físicas – Desportos

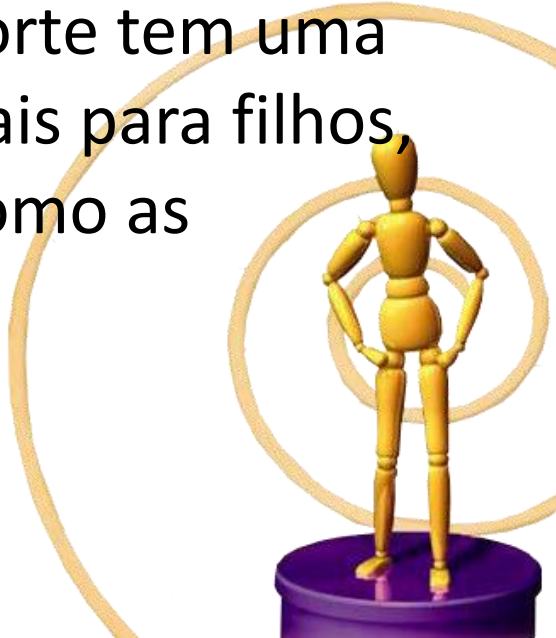
Capacidade física	Desportos
Força	Lançamento do disco Desportos de luta
Resistência	Natação (1500m) Corrida (maratona) Ciclismo (2-3 horas)
Velocidade	Atletismo (100m) Natação (50m)
Flexibilidade	Ginástica rítmica Ginástica artística Corrida de barreiras
Agilidade e Coordenação	Desportos Colectivos (basquetebol, futebol, andebol)



Desenvolvimento das capacidades físicas

- É através das **capacidades físicas** que tu consegues executar ações motoras, como andar, correr, nadar, saltar.

- O facto de seres mais rápido ou mais forte tem uma **origem hereditária**, transmissível de pais para filhos, mas também tem a ver com a forma como as desenvolves ao longo dos anos.



Desenvolvimento das capacidades físicas

- Se **treinares muito** para desenvolveres uma determinada capacidade, vais ver que obténs resultados.
- No entanto, não te podes esquecer de que, conforme a idade, há períodos em que consegues desenvolver mais cada uma delas – são as chamadas **fases sensíveis**.

PERÍODOS SENSÍVEIS PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES CONDICIONAIS

APTIDÃO FÍSICA é o nível de desenvolvimento em que se encontram as nossas capacidades físicas.

APTIDÃO FÍSICA é a capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de atividade física, sem evidenciar sinais exagerados de fadiga.

Avaliação da aptidão física

- A bateria de **testes FITescola** permite-te fazer a **avaliação do nível da tua aptidão física.**
- Controlares os níveis da tua aptidão física é fundamental para que tomes consciência do nível das tuas capacidades físicas.
- Os resultados obtidos nos testes permitem-te saber se estás na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) ou se precisas de melhorar.

Avaliação da aptidão física

Capacidade física	TESTE FITescola
Resistência	Vaivem
Força média	Abdominais
Força e resistência do tronco	Extensores do tronco
Força superior	Extensão de braços
Flexibilidade dos MI	Senta e alcança
Força e flexibilidade do tronco	Extensão do tronco
Composição corporal	Peso e altura IMC (índice de massa corporal)

Processos de Controlo do Esforço

Frequência Respiratória

Frequência Cardíaca

Os processos de controlo do esforço são:

- Frequência Respiratória

Nº de ciclos respiratórios (uma inspiração e uma expiração) efetuados durante 1 minuto.

- Frequência Cardíaca

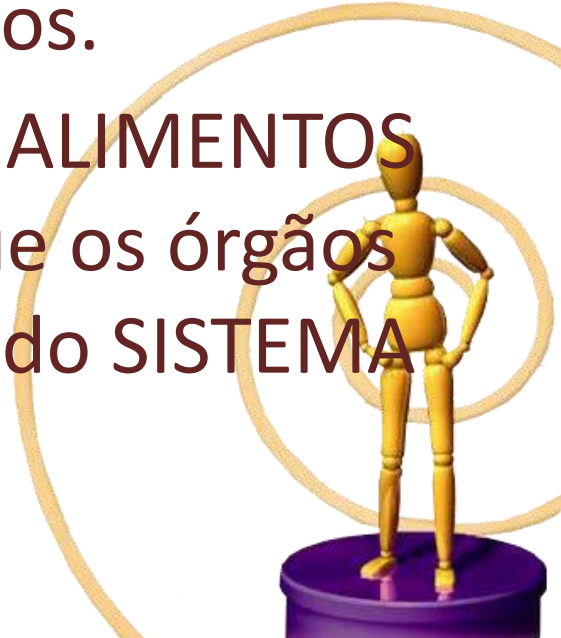
Nº de vezes que o coração bate durante 1 minuto.

Sistema Cardiovascular:

- ✓ **Composição:** Coração, vasos sanguíneos e sangue.

O coração é uma espécie de “bomba” que envia sangue para todas as partes do nosso corpo, através dos vasos sanguíneos.

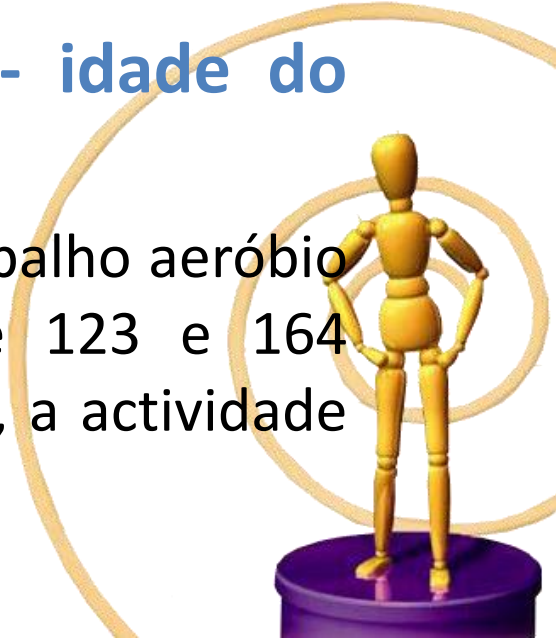
O sangue transporta e distribui os ALIMENTOS e o OXIGÉNIO necessários para que os órgãos funcionem – estas são as funções do SISTEMA CARDIOVASCULAR.



A observação da frequência cardíaca constitui um indicador importante da intensidade a que se está a realizar o exercício. Por exemplo, a zona de trabalho aeróbio está compreendida entre 60% e 80% da frequência cardíaca máxima de um aluno. Esta última determina-se utilizando a seguinte fórmula:

Frequência cardíaca máxima = 220 - idade do aluno

Quer isto dizer que a zona óptima para o trabalho aeróbio de um aluno de 15 anos se situa entre 123 e 164 batimentos/minuto. Acima do valor máximo, a actividade entra na zona de esforço anaeróbio.

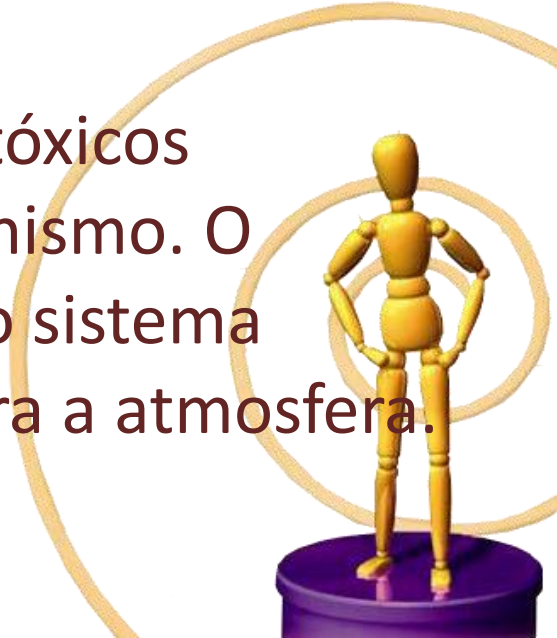


Sistema Respiratório

✓ Composição: Pulmões e vias respiratórias

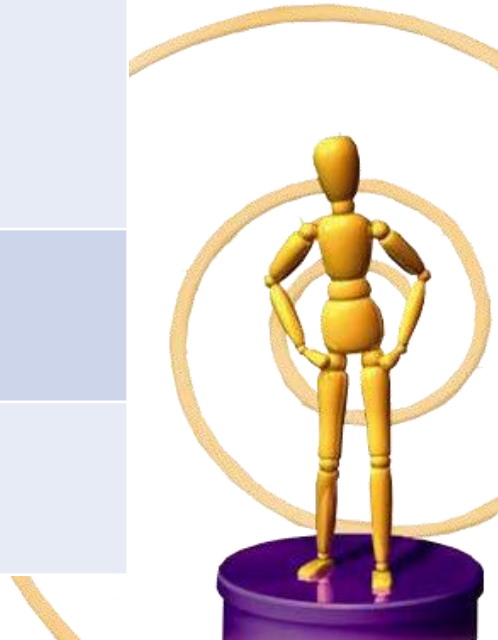
Durante a INSPIRAÇÃO (através da boca e do nariz) o ar da atmosfera entra nos pulmões onde se transfere o OXIGÉNIO para o sangue.

Na EXPIRAÇÃO, eliminamos os produtos tóxicos resultantes do funcionamento do organismo. O DIÓXIDO de CARBONO é recolhido pelo sistema respiratório e, por esta via, enviado para a atmosfera.



Processos de Controlo do Esforço

Sinais de Fadiga ou Inadaptação à Exercitação Praticada
Frequência Cardíaca muito elevada
Frequência Respiratória elevada (sensação de falta de ar)
Mal-estar e Vómitos
Dores Musculares



Sinais de fadiga

DORES MUSCULARES

24 a 48 horas após a realização de uma ATIVIDADE FÍSICA inabitual ou intensa aparecem quase sempre DORES MUSCULARES – esta dor é originada quando o SISTEMA MUSCULAR não está preparado para suportar um esforço intenso ou determinada CARGA.

Sinais de fadiga

CÃIBRAS

É um mecanismo de alarme, surge para PROTEGER as estruturas musculares. É desencadeado por um ESPASMO MUSCULAR caracterizado por uma contração muscular intermitente, INTENSA, INVOLUNTÁRIA e MUITO DOLOROSA. Produz uma impotência funcional imediata.

RECUPERAÇÃO

Aconselham-se exercícios de BAIXA INTENSIDADE para acelerar o processo de recuperação.

Rice rest/ice/contension/elevation

Rice rest/ice/contension/elevation

- **Rest - Repouso**

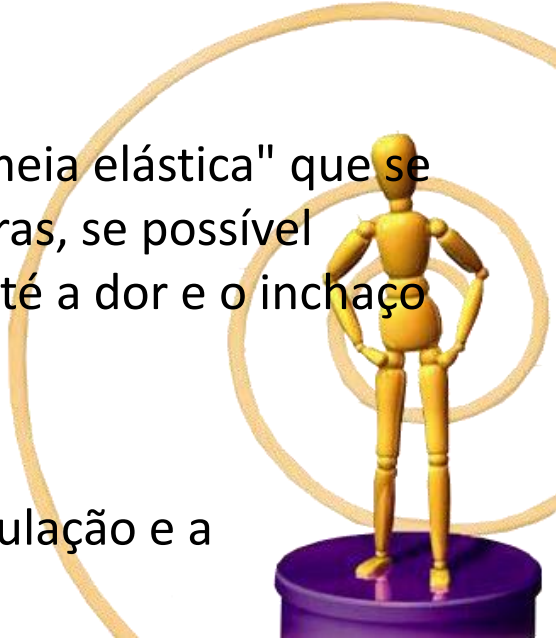
  Para tratar uma lesão é necessário um repouso de 2-3 dias. Descansar a aérea afetada. Parar a atividade que cause agravamento do ferimento.

- **Ice - Gelo**

  O tratamento após existir a lesão é aplicação de gelo . O uso de frio, é útil para o alívio da dor, principalmente da dor aguda. Aplicar gelo de 15 em 15 min até se sentir alivio na lesão.

- **Compression - Compressão**

  O processo da compressão pelo uso de ligaduras ou "meia elástica" que se deve aplicar depois do gelo. Antes de tratar das ligaduras, se possível massajar e estimular a aérea seja com os dedos/gelo até a dor e o inchaço passarem.

- **Elevation - Elevação**

  A elevação da zona lesionada ajuda a reduzir a má circulação e a inflamação do inchaço.