

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MARIZA ALVES GUIMARÃES

APTIDÃO FÍSICA

CONCEITO

Aptidão física é a capacidade de realizar trabalhos musculares de forma satisfatória (MATTOS & NEIRA, 2008).

- ✓ É influenciada pela atividade física, hereditariedade e dieta.
- ✓ Relacionada à saúde ou relacionada à performance motora.

COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

- ✓ Aptidão Cardio Vascular
- ✓ Força Muscular
- ✓ Composição Corporal
- ✓ Flexibilidade

COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À HABILIDADE

- ✓ Agilidade
- ✓ Equilíbrio
- ✓ Coordenação
- ✓ Velocidade
- ✓ Tempo de Reação

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

Congrega características que, em níveis adequados dão mais energia para o trabalho e lazer.

A Aptidão física para saúde é a aptidão física para a vida.

Incluem a aptidão cardiorrespiratória; a força, resistência muscular; a flexibilidade; a composição corporal (índices de gordura corporal e distribuição da gordura).

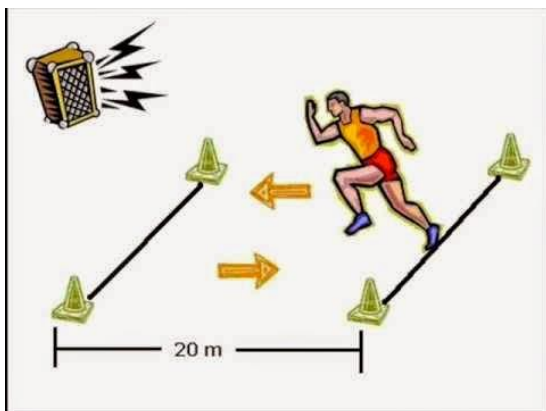
APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA

É a capacidade do organismo resistir à fadiga em esforços de média e longa duração.

Depende da capacitação e distribuição de oxigênio para os músculos durante o exercício.

Envolve : coração, vasos sanguíneos (cardiovascular) e pulmões (respiratório)

Para medir, geralmente fazemos nas nossas aulas o teste de léger – 20 metros (conhecido como corrida de vai e vem)



FORÇA, RESISTÊNCIA MUSCULAR

É a capacidade de um grupo muscular em realizar repetidas contrações sem diminuir significativamente a eficiência do trabalho realizado

Testes que fazemos nas aulas:



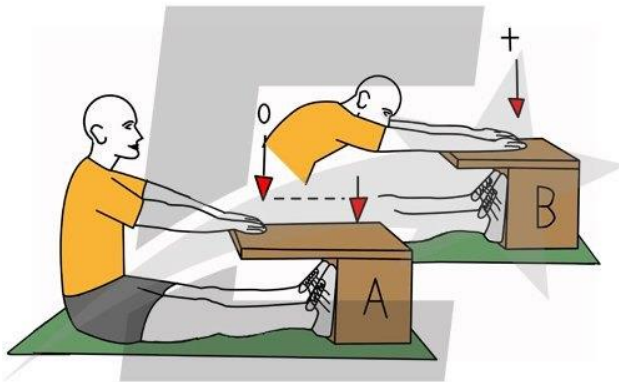
FLEXIBILIDADE

Também chamada de mobilidade corporal.

Refere-se ao grau de amplitude nos movimentos das diversas partes corporais.

Depende: elasticidade dos músculos e tendões, estrutura articular.

Para medir, geralmente fazemos nas nossas aulas através do Teste do Banco de Wells.



COMPOSIÇÃO CORPORAL

- ✓ Gordura
- ✓ Massa corporal magra
- ✓ IMC

