



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME "Avelino da Paz Vieira"



ANO: 9 A, B

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Filipe

PERÍODO DE 17/07/2020 a 21/07/2020

Aptidão física

A aptidão física é um conceito que pode ser definido, dentro da área da atividade física e da saúde, como sendo a capacidade de realizar trabalhos musculares de forma satisfatória.

Para o desenvolvimento da aptidão física é necessário incluir aos meus hábitos a atividade física. Com isso melhora-se a resistência cardiorrespiratória, a força, a resistência muscular e a flexibilidade.

Atividade 1

1-0 que é aptidão física?

2-0 que devo fazer para o desenvolvimento da aptidão física?

3-Com a prática de exercícios físicos o que eu melhoro no meu organismo?

A resistência cardiorrespiratória consiste na capacidade do organismo liberar oxigênio e nutrientes para os músculos trabalharem.

Quanto maior for o aumento da intensidade do exercício mais o tecido muscular que está em ação irá precisar de um aumento do nível de oxigênio.

Uma boa capacidade cardiorrespiratória é importante para a manutenção da saúde e do bem-



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME "Avelino da Paz Vieira"



estar no dia a dia. Se eu for uma pessoa que não pratica atividades físicas (sedentário) bata subir um lance de escadas ou precisar dar uma caminhada de dois quarteirões para fugir da chuva, para estar com a língua pendurada para fora sem fôlego.

Atividade 2

1-O que é resistência cardiorrespiratória?

2-Você acha importante desenvolver a resistência cardiorrespiratória? Por quê?

Atividade 3

Força

A resistência muscular denominada de força é definida pela capacidade de exercer tensão em um músculo contra uma resistência na ação de empurrar ou levantar.

A força muscular é muito importante para a execução de tarefas básicas do nosso dia a dia como andar, sentar, levantar, enfim tudo o que fazemos demanda uma determinada quantidade de força aplicada a um determinado grupo muscular, para realizar uma tarefa.

Sendo assim é importante desenvolver a força através do treinamento físico. Uma boa atividade para ganhar força física é a prática de musculação.

1-Como a força muscular é definida?

2-Para o desenvolvimento da força muscular é importante?



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME "Avelino da Paz Vieira"



3- Qual a atividade física que devo praticar para o desenvolvimento da força muscular?

Atividade 4

A flexibilidade

A flexibilidade consiste em uma ampla amplitude articular, durante a execução dos movimentos (alongamento muscular), quando uma dona de casa necessita pegar algo embaixo do sofá ela necessita utilizar toda a sua flexibilidade, alongando os músculos das costas e da parte posterior das pernas. Essa mesma flexibilidade é utilizada quando ela vai estender a roupa em um varal, já que a articulação do ombro faz com que o braço se eleve e os músculos são obrigados a se estenderem.

Ter flexibilidade é algo essencial para nossa qualidade de vida, porque está diretamente relacionada a realização das tarefas simples do dia a dia.

Para o desenvolvimento da flexibilidade eu devo praticar exercícios específicos de alongamento muscular em qualquer região do corpo, seja no pescoço, ombros.

1- O que é flexibilidade?

2- Qual a importância de ter um corpo flexível?

3- Como posso desenvolver a flexibilidade?