



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME AVELINO DA PAZ VIEIRA

ANO: 9 A, B

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: Filipe

PERÍODO DE 31/08/2020 a 11/09/2020

Atividade 1

Princípio da sobrecarga crescente

(texto retirado do livro "Educação Física na adolescência") de Mauro Gomes de Mattos e Marcos Garcia Neira.

Aptidão física é a capacidade que uma pessoa possui de praticar atividades físicas em segurança, evitando o risco de sofrer problemas de saúde ou lesões. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), aptidão física é a capacidade de realização de atividade física ou muscular de maneira satisfatória.

A aptidão física é relacionada com a vitalidade e a energia que uma pessoa tem. Ela determina seu vigor e dinamismo para a prática de atividades que exijam esforço físico.

Para adquirir uma boa aptidão física, o organismo precisa ser submetido a esforço cada vez maiores (mais intensos ou por um tempo maior, ou ainda, em uma maior frequência) de maneira tal que possa provocar no organismo reações de adaptação que levem a aquisição ou melhoria da aptidão.

1 - O que é aptidão física?

2 - O que devo fazer para ter uma boa aptidão física?

Atividade 2

Para a melhoria da aptidão é necessário trabalhar com sobrecarga sempre crescente. Evidentemente, o aumento da sobrecarga de treinamento deve ser feito com bastante cuidado, pois se houver qualquer exagero, a atividade física pode ser, bastante perigosa para a saúde.

O aumento da sobrecarga pode ser feito através de qualquer um destes fatores:

- a) FREQUÊNCIA - quando aumentamos o número de treinamentos em uma semana, três, quatro, seis vezes por semana.
- b) VOLUME - aumentando a distância na caminhada, o número de repetições de um exercício de ginástica, o tempo de duração de um passeio de bicicleta, estaremos lidando diretamente com o volume de treinamento
- c) INTENSIDADE - passando a correr a mesma distância em tempo menor, aumentando a carga de exercícios com pesos ou diminuindo o tempo de descanso entre uma execução e outra estaremos alternando a intensidade de trabalho.

1 - Se fizermos sempre a mesma atividade da mesma forma e em quantidade igual estarei melhorando a minha aptidão física?

2 - Como deve ser feito o aumento da sobrecarga em uma atividade física?

Atividade 3

Como regra geral, desaconselha-se a alteração de mais de um fator ao mesmo tempo. Mas afinal, o que significa frequência, volume e intensidade de uma atividade física:

- a) Frequência - é a quantidade de vezes que devo praticar exercícios físicos por semana. Os especialistas na área de

Educação Física defendem que um programa de atividades físicas que pretenda obter resultados satisfatórios deve ser realizado com uma frequência mínima de três sessões semanais para se atingir bons resultados no que se refere a melhora da condição física.

b) Volume - está relacionado a duração da atividade. Pode ser expressa através de tempo, distância ou número de repetições em que a tarefa deverá ser realizada.

c) Intensidade - podemos classificar a intensidade de uma tarefa em baixa, média, forte e muito forte. Contudo, podemos dizer que somente há uma melhora na aptidão quando os esforços são de intensidade média a forte, o que trará uma capacidade adaptativa mais eficaz por parte do organismo.

A intensidade está relacionada a um conjunto de variáveis, tais como a carga, velocidade de execução, amplitude do movimento e tempo da pausa.

1 - Para melhorar a minha aptidão física, quantos fatores devo alterar em um treinamento?

2 - Quantas vezes por semana devo praticar exercícios físicos?

Atividade 4

1 - Qual a diferença entre volume e intensidade?

2 - Para haver uma melhora na aptidão física a intensidade deve ser:

() fraca e forte

() média e forte

() forte e fraco

