

UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: 9º _____ COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA
PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA

PERÍODO DE 22/07/2021 à 05/08/2021

Resistência muscular localizada

Resistência é a qualidade física que permite um esforço proveniente de exercícios prolongados, durante um determinado tempo.

Pode ser dividida em 3 tipos:

- **Resistência aeróbia** - é definida como sendo uma qualidade física que permite a um atleta sustentar por um período longo de tempo uma atividade física relativamente generalizada em condições aeróbicas.

Como exemplos, podemos citar: uma maratona, uma corrida de 40 minutos, uma aula de ginástica aeróbica.

- **Resistência anaeróbica** - Permite ao atleta sustentar a atividade em débito de oxigênio. A principal variável é o tempo. O objetivo é manter a velocidade e o ritmo apesar do crescente débito de oxigênio. Provoca fadiga bioquímica e neuromuscular.

- **Resistência muscular localizada** - Permite ao atleta realizar num tempo maior possível a repetição de um movimento com a mesma eficiência. Permite a continuação do esforço, tanto em condições aeróbicas quanto anaeróbicas. Depende da duração do esforço para determinados grupos musculares.

Sendo assim, em uma atividade de ginástica localizada fica clara a presença superior do desenvolvimento da força e da resistência muscular localizada. Principalmente no que se refere ao treinamento específico de cada parte corporal ou na

região muscular.



ASSISTA AO VÍDEO, NELE VOCÊ VAI OBSERVAR DOIS TESTES.

A NOSSA ATIVIDADE SERÁ REALIZAR OS TESTES E POSTAR NO CLASSROOM OS RESULTADOS. SE VOCÊ NÃO TEM ACESSO À INTERNET, ANOTE NESSA FOLHA E ENTREGUE NA ESCOLA.

PARA O TESTE DE ABDOMINAL PEÇA PARA ALGUÉM MARCAR O TEMPO DE UM MINUTO E CONTAR QUANTOS MOVIMENTOS COMPLETOS CONSEGUE REALIZAR. NA TABELA ABAIXO FAÇA UMA COMPARAÇÃO COM O SEU DESEMPENHO

AGORA CLIQUE NO LINK ABAIXO, ASSISTA AO VÍDEO E MÃOS AOBRAS

<https://www.youtube.com/watch?v=CvOZ0Zn02Ek>

**AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA -
Tabela do teste de Abdominal
CLASSIFICAÇÃO PARA HOMENS (número de repetições por minuto)**

Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
13 - 19	+ 48	42 a 47	38 a 41	33 a 37	- 32
20 - 29	+ 43	37 a 42	33 a 36	29 a 32	- 28
30 - 39	+ 36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	- 21
40 - 49	+ 31	26 a 30	22 a 25	17 a 21	- 16
50 - 59	+ 26	22 a 25	18 a 21	13 a 17	- 12
60 - 69	+ 23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	- 06

CLASSIFICAÇÃO PARA MULHERES (número de repetições por minuto)

Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
13 - 19	+ 42	36 a 41	32 a 35	27 a 31	- 26

20 - 29	+ 36	31 a 35	25 a 30	21 a 24	- 20
30 - 39	+ 29	24 a 28	20 a 23	15 a 19	- 14
40 - 49	+ 25	20 a 24	15 a 19	07 a 14	- 06
50 - 59	+ 19	12 a 18	05 a 11	03 a 04	- 02
60 - 69	+ 16	12 a 15	04 a 11	02 a 03	- 01

Fonte: Pollock, M. L. & Wilmore J. H., 1993

SEU RESULTADO: _____



PARA O TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO, TEM LIMITE DE TEMPO DE UM MINUTO, O VALOR SERÁ A QUANTIDADE DE MOVIMENTOS COMPLETOS REALIZADO.

**AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA -
Tabela
do teste de flexão de braço
CLASSIFICAÇÃO PARA HOMENS (número de repetições por
minuto)**

Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15 - 19	+ 39	29 a 38	23 a 28	18 a 22	- 17
20 - 29	+ 36	29 a 35	22 a 28	17 a 21	- 16
30 - 39	+ 30	22 a 29	17 a 21	12 a 16	- 11
40 - 49	+ 22	17 a 21	13 a 16	10 a 12	- 09
50 - 59	+ 21	13 a 20	10 a 12	07 a 09	- 06
60 - 69	+ 18	11 a 17	08 a 10	05 a 07	- 04

**CLASSIFICAÇÃO PARA MULHERES (número de
repetições por
minuto)**

Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15 - 19	+ 33	25 a 32	18 a 24	12 a 17	- 11
20 - 29	+ 30	21 a 29	15 a 20	10 a 14	- 09
30 - 39	+ 27	20 a 26	13 a 19	08 a 12	- 07
40 - 49	+ 24	15 a 23	11 a 14	05 a 10	- 04
50 - 59	+ 21	11 a 22	07 a 10	02 a 06	- 01
60 - 69	+17	12 a 16	05 a 11	02 a 04	- 01

Fonte: Pollock, M. L. & Wilmore J. H., 1993

DEVOLVER SOMENTE O RESULTADO DO TESTE.

FAÇA O SEU TESTE E ANOTE O RESULTADO.

NOME _____ N° _____

CLASSE: _____

RESULTADO DO TESTE 1 _____

RESULTADO DO TESTE 2 _____