



Disciplina de Educação Física

Ano Lectivo 2005/06



Conteúdos Teórico-práticos

Condição Física

Capacidade Aeróbica

Atitude Corporal

Nutrição

Condição Física



- **Definição**
- **Capacidades Motoras Básicas**
- **Avaliação da Condição Física**





Definição



A **Condição Física** é o grau de desenvolvimento das várias capacidades físicas.

Melhora-se através da preparação física, isto é, com a realização de um conjunto de exercícios escolhidos para desenvolver as capacidades físicas.



Capacidades Motoras Básicas

Resistência

Flexibilidade

Força

Velocidade

Destreza



Capacidade Motora Básica



Resistência...

é a capacidade física que permite efectuar um esforço durante um tempo considerável, suportando a fadiga dele resultante e recuperando com alguma rapidez.



Capacidade Motora Básica

Força...



é a capacidade física que permite deslocar um objecto, o corpo de um parceiro ou o próprio corpo através da contracção dos músculos.



Capacidade Motora Básica

Flexibilidade...



é a capacidade física de um indivíduo que permite efectuar movimentos com grande amplitude.



Capacidade Motora Básica

Velocidade...



é a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal.



Capacidade Motora Básica

Destreza...

é a capacidade física que permite realizar uma sequência de movimentos de forma coordenada.



Avaliação da Condição Física

Frequência Cardíaca

Frequência Respiratória



Avaliação da Condição Física



Frequência Cardíaca...

é o número de batimentos do coração,
contados durante um minuto.



Avaliação da Condição Física

A **frequência cardíaca** pode ser medida em três locais distintos do corpo:

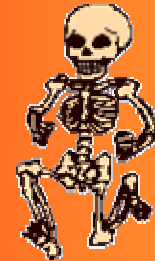
PULSO – coloca a ponta dos dedos indicador e médio sobre o pulso.

PESCOÇO – coloca a ponta dos dedos indicador e médio no pescoço.

PEITO – coloca a palma da mão sobre o coração, no lado esquerdo do peito.



Avaliação da Condição Física



Frequência Respiratória...

é o número de ciclos respiratórios (expiração e inspiração) por minuto.



Capacidade Aeróbica



- **Definição**
- **Avaliação do sistema cardio-respiratório**
- **O treino como factor de prevenção de doenças**





Definição



Capacidade aeróbica é quando um indivíduo realiza um determinado exercício utilizando, predominantemente, o oxigénio que respira, sem necessitar de processos adicionais para a contracção dos músculos.



Avaliação do sistema cardio-respiratório

Tanto a frequência respiratória como a frequência cardíaca, têm um comportamento semelhante durante o esforço, aumentando ambos de uma forma linear com a intensidade do esforço.



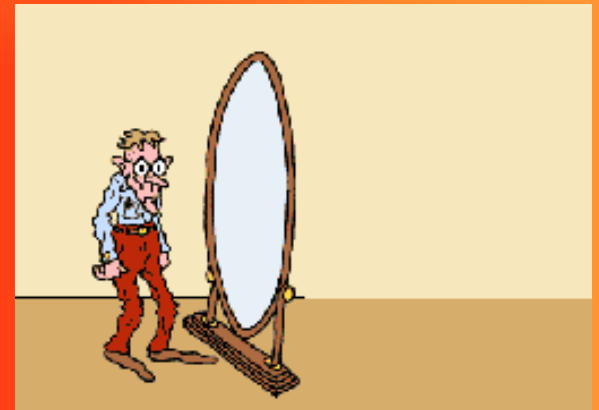
O treino como factor de prevenção de doenças

A partir dos 40 anos é necessário ser-se cauteloso. Deve ser feita uma avaliação cuidadosa dos aparelhos locomotor e cardio-vascular.

A prática do exercício físico beneficia algumas qualidades físicas como é o caso da resistência cardio-respiratória, da força e resistência muscular, da flexibilidade e da composição corporal.



O treino como factor de prevenção de doenças



Atitude Corporal



- **Controlo da postura corporal**
- **Avaliação de várias atitudes corporais**
- **A relação postura corporal - peso (objecto)**



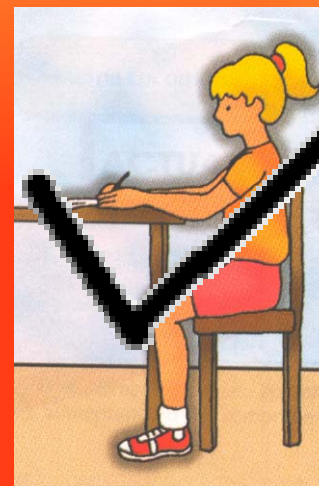
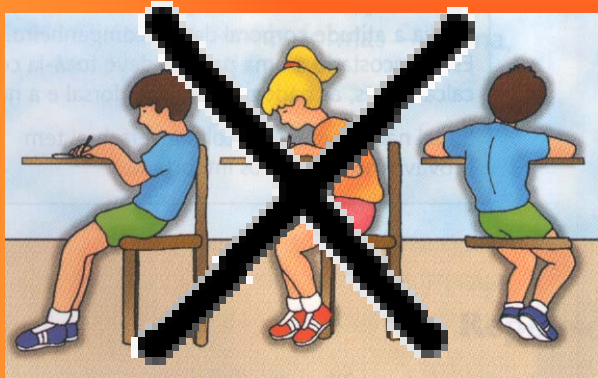
Controlo da postura corporal

O corpo é constituído por três grandes regiões: cabeça, tronco e membros. Quando elas estão bem equilibradas umas sobre as outras, tem-se uma atitude corporal correcta, que se caracteriza por:

- Pescoço direito;
- Peito saliente;
- Ombros ligeiramente para trás e no mesmo nível;
- Costas direitas, não arredondadas;
- Ventre para dentro.



Avaliação de várias atitudes corporais



A relação postura corporal - peso (objecto)

Muitas vezes, os indivíduos carregam pesos de forma errada, prejudicando gravemente a sua saúde.

Grande parte das vezes, basta um movimento da pessoa para se ficar com a marca para o resto da vida, isto é, basta um movimento incorrecto para se deslocar um osso, um músculo, etc.

Ao pegar num peso deve-se: distribuir o peso corporal pelos 2 pés, elevar o corpo com a ajuda dos membros inferiores, manter a coluna o mais direita possível.



Nutrição



- **Hábitos alimentares**
- **Diferenciação dos bons e maus hábitos alimentares**
- **Roda dos alimentos**





Hábitos alimentares



O organismo deve receber, regularmente e em quantidade suficiente, os alimentos que fornecem as substâncias nutritivas essenciais para:

- formar e renovar células e tecidos, essenciais ao crescimento;
- dispor de energia para permitir o funcionamento de todos os órgãos;
- resistir às doenças.



Diferenciação dos bons e maus hábitos alimentares



A SEGUIR

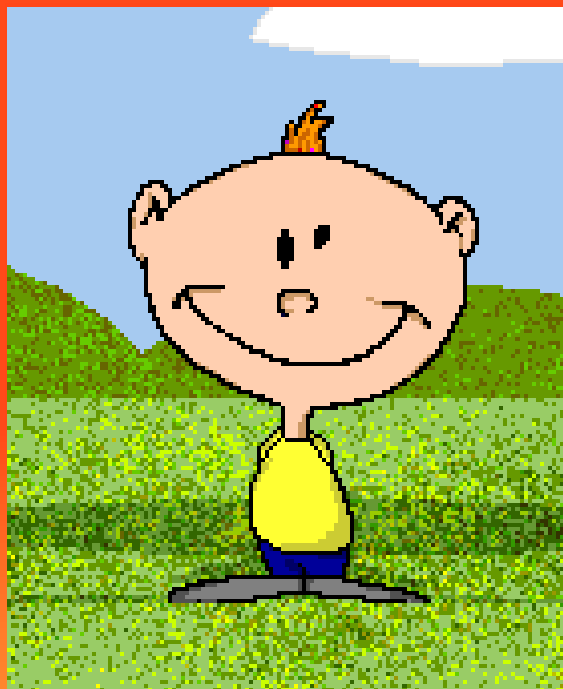
- comer de tudo um pouco, desde que não seja em grande quantidade;
- beber água com frequência, visto que o corpo a perde de diversas formas: urina, suor, etc.

A EVITAR

- as bebidas alcoólicas, porque afectam o sistema nervoso;
- o excesso de sal, gorduras e açucares, porque provocam doenças do coração e dos vasos sanguíneos



Diferenciação dos bons e maus hábitos alimentares



Roda dos alimentos

A Roda dos Alimentos está dividida em cinco sectores, correspondendo a grupos de alimentos em que predomina a mesma substância.



A dimensão de cada sector fornece uma indicação das proporções que se devem consumir em cada grupo de alimentos.



Fim



Departamento
De Educação Física
Prof. Márcio Machado

