



Um Convite à Educação, Atividade, Aptidão física e Saúde!

Prática de Actividade Física
Desportiva
Prof. Alexandra Lopes
2013/2014

Trabalho elaborado por:
Diana Oliveira nº2
Marina Gomes nº10
Pedro Pires nº11

Índice:



➤ Introdução.....	3
➤ Educação Física.....	4
➤ Fenómenos sociais.....	5
➤ Atividade Física.....	6
➤ Atividade relacionada com a Saúde.....	7
➤ Aptidão Física.....	8
➤ Aptidão Física relacionada com a Saúde e Desempenho.....	9
➤ Capacidades Motoras.....	10
➤ Tipos de Capacidades Motoras.....	11a16
➤ Composição Corporal.....	17
➤ Processos de desenvolvimento.....	18
➤ Processos de elevação e manutenção da condição física.....	19
➤ Conclusão.....	20
➤ Fim.....	21
➤ Webgrafia.....	22

Introdução:



- Neste trabalho vamos passar a explicar o que é a: educação física, atividade física, aptidão física, entre outros.
- Iremos explicar cada um dos temas e as suas definições.

Educação Física



- O que é a Educação Física?

A Educação Física é um conjunto de atividades físicas planejadas e estruturadas, que estuda a capacidade física. Tem como objetivo melhorar o condicionamento físico e a saúde dos estudantes.

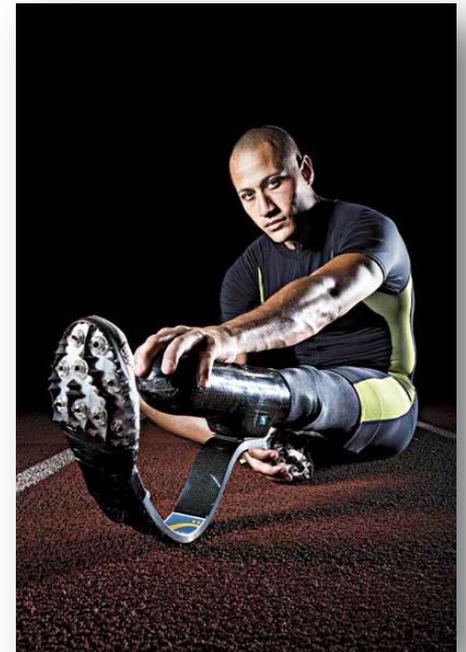


Fenómenos Sociais



- O que são fenómenos sociais?

Os fenómenos sociais são o objeto das Ciências Sociais e estas estudam os fenómenos ligados à vida dos homens em sociedade.



Atividade Física



- O que é Atividade Física?

A Atividade Física é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em dispêndio energético.



Atividade relacionada com a Saúde



- Uma tendência dominante no campo da Educação Física estabelece uma relação entre a prática da atividade física e a conduta saudável.
- Foram estudados que os principais benefícios à saúde sucedidos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.



Aptidão Física



- O que é Aptidão Física?

A Aptidão Física é a capacidade de realizar as actividades quotidianas com serenidade e menor esforço.



Aptidão Física relacionada com a Saúde e Desempenho



- Na aptidão física os testes de flexibilidade e resistência muscular refletem baixo desempenho motor, o que demonstra alguma debilidade nesta área, o que poderá contribuir de forma significativa ao aparecimento de determinados distúrbios posturais, além de realizar atividades do quotidiano com maior esforço fazendo aumentar a probabilidade de lesão de esforço em atividades diárias.
- Flexibilidade, resistência muscular, resistência aeróbica somado a agilidade, aceleração/velocidade e potência muscular são capacidades direcionadas a prática de capacidades motoras específicas que interessam ao desempenho desportivo, sendo, portanto, variáveis indicativas de desempenho desportivo.



Capacidades Motoras



- O que são as Capacidades Motoras?
 - As capacidades motoras são pressupostos dos movimentos que permitem que as qualidades inatas de uma pessoa, como um talento, ou um potencial se evidenciem.



Tipos de Capacidades Motoras



- Quais são?

- ❖ Resistência;
- ❖ Força;
- ❖ Agilidade;
- ❖ Flexibilidade;
- ❖ Velocidade.



Tipos de Capacidades Motoras



- Resistência- é uma capacidade que o nosso organismo tem para realizar esforços de longa duração sem perda de eficácia motora, permitindo ao mesmo tempo que recuperemos o mais rápido possível a um esforço.



Tipos de Capacidades Motoras



- Força- é uma capacidade que temos para vencer uma resistência exterior sendo ela um objeto ou um parceiro, ou mesmo a resistência do nosso próprio corpo.



Tipos de Capacidades Motoras



14

- Agilidade- é uma capacidade que temos de velocidade na troca de direção.



Tipos de Capacidades Motoras



- Flexibilidade- é uma capacidade física que permite realizar movimentos com maior amplitude articular possível.



Tipos de Capacidades Motoras



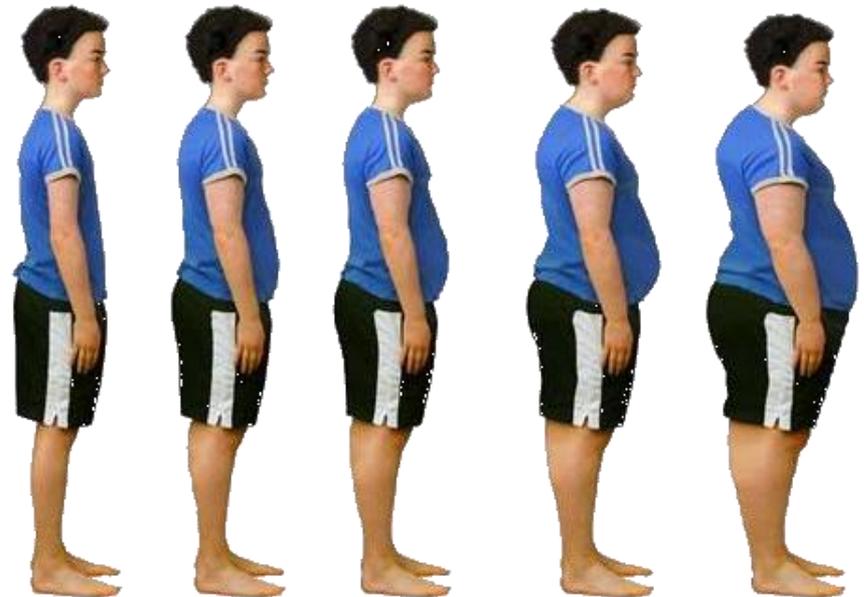
- Velocidade- é a capacidade que temos para realizar movimentos no mais curto espaço tempo possível.



Composição Corporal



- Como o próprio nome indica trata-se do processo de determinar o tipo de constituintes que contribuem para o peso total do corpo, ou seja, é o processo que permite determinar a percentagem de massa gorda (MG) e a massa isenta de gordura (MIG).



Processos de desenvolvimento



- Reduzir a quantidade de gordura e/ou aumentar a quantidade de massa muscular. Esta preocupação pode ser notada não somente do ponto de vista estético, mas também de qualidade de vida dos indivíduos, já que a obesidade está associada a um grande número de doenças crônico-degenerativas.



Processos de elevação e manutenção da condição física

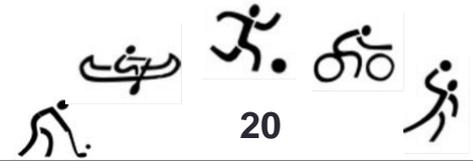


- Através de que processo uma pessoa pode elevar a Condição Física?

TREINO

O treino é um processo que visa aperfeiçoar o desempenho de uma tarefa, aumentando o rendimento de um indivíduo.

Conclusão



- Com este trabalho concluímos que fazer exercício físico faz bem à nossa saúde, ou seja, a nossa aptidão física e saúde, e também para desenvolver as nossas capacidades motoras.

The
E N D

Webgrafia



- http://www.notapositiva.com/pt/trbestbs/educfisica/11_aptido_fisica.htm
- <http://www.slideshare.net/MariaRebelo1/capacidades-motoras-educao-fsica-11ano>
- http://www.atletesplus.com/materia_especialistas.php?id=82
- <http://www.avaliacaofisica.com.br/si/site/021220>
- <http://www.treinoemfoco.com.br/textos-tecnicos/aptido-fisica-relacionada-a-saude/>