Área dos Conhecimentos – *6.º Ano*

I – APTIDÃO FÍSICA

Define-se como a **capacidade** de cada um de nós, **realizar as tarefas do dia-a-dia, com energia e sem atingirmos um cansaço elevado**. Pode ser melhorada através do exercício físico.
Quanto maior o nível de aptidão física, mais saudável poderá ser o indivíduo.

II - SAÚDE

A **Saúde** é definida como um **bem-estar geral** (físico, mental e social) e não apenas a ausência de doença, **segundo a Organização Mundial de Saúde** (OMS).

III – PROMOÇÃO DA SAÚDE

Para melhorar e manter um bom estado de saúde é essencial adotar hábitos de vida saudáveis:

- Repousar, no mínimo, 8 horas por dia;
- Fazer uma alimentação equilibrada;
- Criar hábitos de higiene e segurança;
- Praticar exercício físico frequentemente;
- Conviver com os outros.

IV – INDICADORES DE APTIDÃO FÍSICA

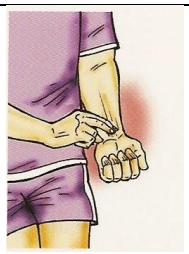
Quando realizamos exercício físico regularmente o organismo vai-se adaptando progressivamente ao esforço, melhorando as suas principais funções orgânicas. Como exemplos desta adaptação temos a **diminuição da frequência cardíaca** e da **frequência respiratória** em repouso.

- **Frequência Cardíaca -** nº de batimentos do coração por minuto.
- **Frequência Respiratória –** nº de ciclos respiratórios, por minuto (inspiração/expiração).
- **Ciclo respiratório –** conjunto de 1 inspiração mais 1 expiração.

Como calcular o nº de batimentos do coração, por minuto?
Deves contar o nº de batimentos durante quinze segundos e depois multiplicar por 4.

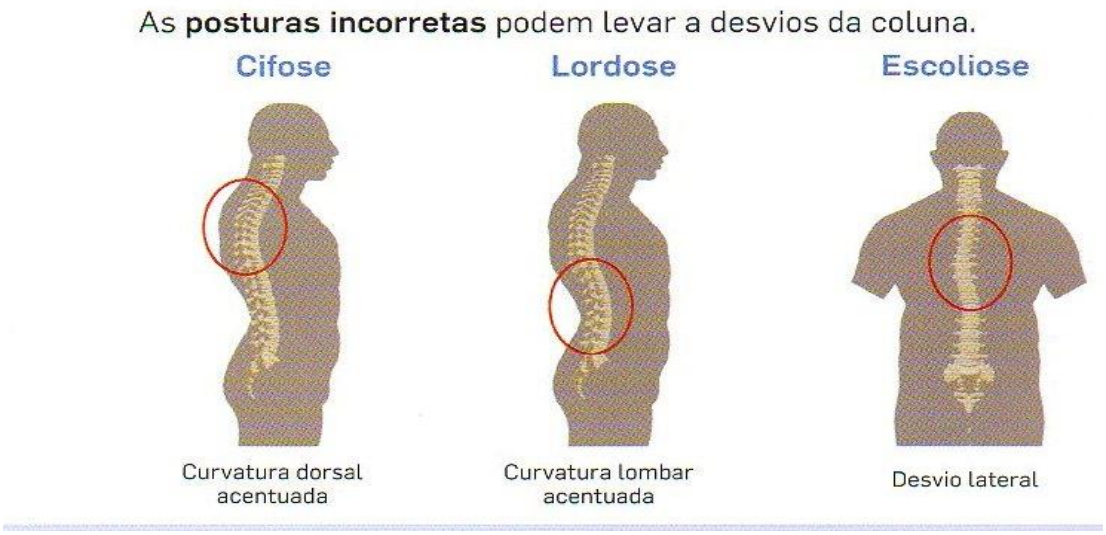
Exemplo: 32 batimentos em quinze segundos = 32 X 4 = 128 bat/min

A **contagem do batimento cardíaco** pode ser feita em diversas partes do corpo:

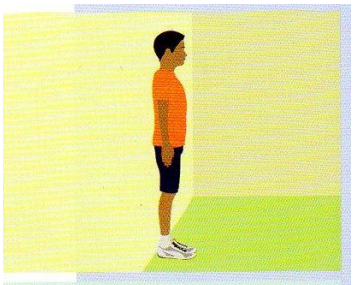
	• **Na artéria radial –** colocar os dedos, indicador e médio, sobre o pulso, no prolongamento do polegar.
	• **Na artéria carótida –** colocar os dedos, indicador e médio, no pescoço e pressionar a artéria carótida;
	• **No peito –** colocar a palma da mão sobre a zona de coração;

V – POSTURA

A **Postura** pode ser **Correta** ou **Incorreta**, dependendo da posição da coluna vertebral. Uma postura incorreta pode provocar desvios da coluna com consequências graves para a saúde, como as que se podem observar na imagem seguinte:



POSTURAS CORRETAS:

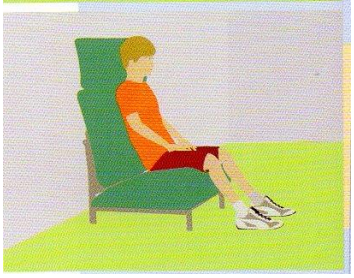


Na **posição vertical**:

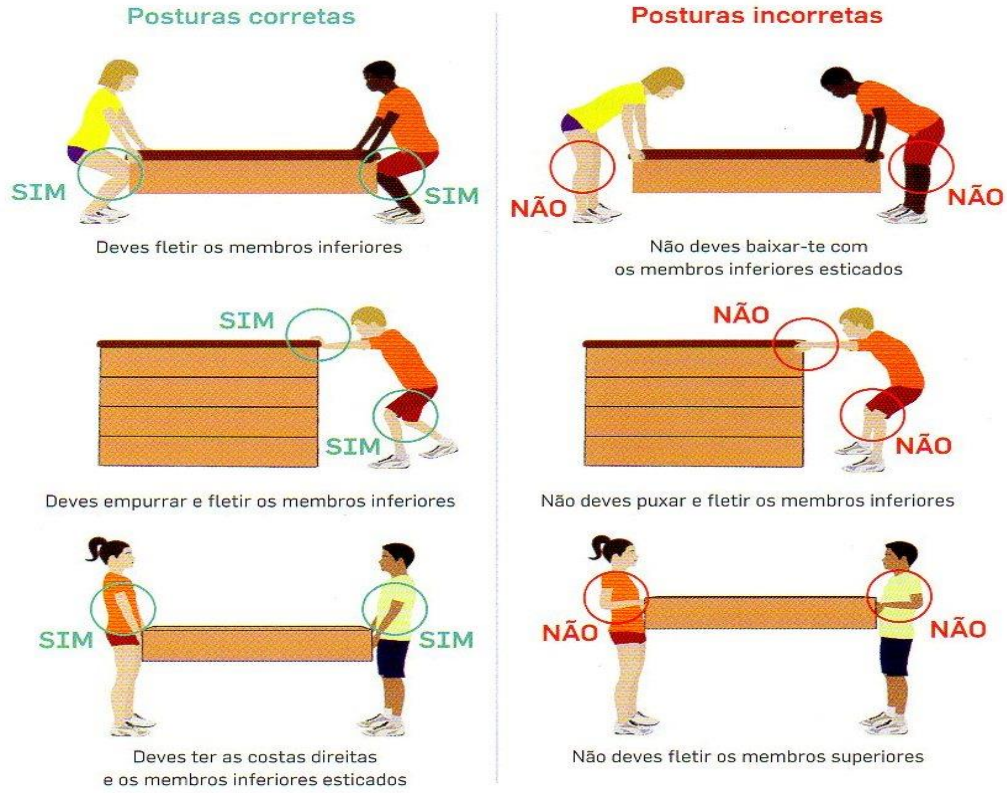
- Costas direitas;
- Queixo levantado;
- Ombros ligeiramente para trás e ao mesmo nível;
- Tornozelo, bacia e cabeça alinhados.

Na **posição de sentado a estudar**:

- Pés apoiados no solo;
- Joelhos mais altos do que os quadris;
- Antebraços apoiados na mesa;
- Membros inferiores por baixo da mesa.



Na **posição de sentado a descansar**:

- Apoio das costas e da cabeça;
- Membros inferiores apoiados ou posicionados sem ficarem colocados demasiado altos nem demasiado separados e formando um ângulo de 90º, no mínimo;
- Não cruzar os membros inferiores.

Durante as aulas de Educação Física irás aprender como se transportam objetos pesados, adotando posturas que não causem problemas de coluna. Estas posturas servirão de referência não só para transportar os materiais na aula mas também para outras situações do dia a dia.