



DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSORA LUCY ANNA
CARROZO LATORRE

Vo2Max na escola

Diretoria de Ensino - Região Osasco

17/05/2023

DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSORA LUCY ANNA CARROZO LATORRE

Diretor(a): Andreia Moschetti

Nome do Projeto/Ação/Evento: Vo2Max na escola

Objetivo do Projeto/Ação/Evento: Desenvolver a prática regular de atividades físicas e de exercícios físicos como fator muito importante para a melhoria da qualidade de vida das pessoas

Descrição do Projeto/Ação/Evento: Cálculo do VO2MAX e teste de aptidão física

Data de realização: 17/05/2023

Público Alvo: Alunos do 9º ano

Equipe Organizadora: Professores de educação física e ciências

Quantidades de Participantes: 100

Impacto nos Resultados Educacionais da Escola:
Melhora nos índices do Saesp e SAEB

Parcerias Envolvidas: Professores de ciências

Fotos

Consumo de O₂ (VO₂):
Capacidade que o indivíduo tem de absorver o ar atmosférico nos alvéolos pulmonares, fazer hematose, transportar o O₂ no sangue e consumir nas mitocôndrias por unidade de tempo.

Consumo Máximo de O₂ (VO₂ máximo):
Capacidade máxima que o indivíduo tem de absorver o ar atmosférico nos alvéolos pulmonares, fazer hematose, transportar o O₂ no sangue e consumir nas mitocôndrias por unidade de tempo.

VIAJANDO PELA FISILOGIA
www.viajandopela fisiologia.com.br

Teste da corrida de 12 minutos
Todos os candidatos podem correr em ritmo livre durante 12 minutos cronometrado. Encerrando esse tempo, a banca examinadora a distância percorrida pelos candidatos da seguinte maneira:

Pontuação para homens
Menos de 2000 metros: candidato eliminado;
De 2000m até 2200m: 2 pontos;
De 2200m até 2400m: 3 pontos;
De 2400m até 2600m: 4 pontos;
A partir de 2600m: 5 pontos.

Pontuação para mulheres
Menos de 1600 metros: candidata eliminada;
De 1600m até 1800m: 2 pontos;
De 1800m até 2000m: 3 pontos;
De 2200m até 2400m: 4 pontos;
A partir de 2400m: 5 pontos.

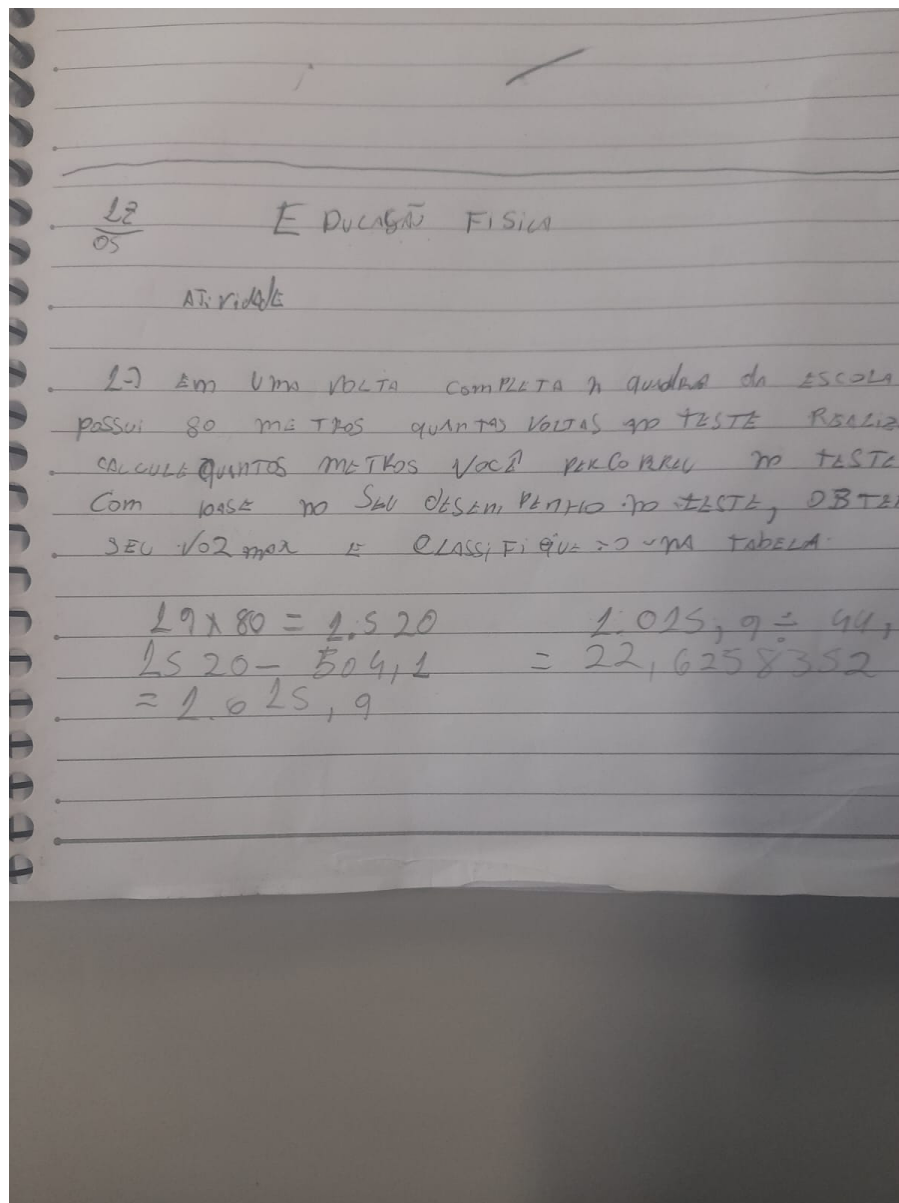








Ed. física/Prof. Glaucio
Teste de aptidão física e Vo₂ Max.
(EF09EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências de consciência corporal, condicionamento físico.
(EF09MA07): Resolver problemas que envolvam a razão entre duas grandezas de espécies diferentes, como velocidade e densidade demográfica.
9º anos
17/05/2023





Arquivo recebido em: 08/12/2023 10:34:42