

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____ / ____ / _____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____



Capacidades Motoras



Na área da Educação Física e do desporto, “capacidades motoras” são pressupostos dos movimentos que permitem que as qualidades inatas de uma pessoa, como um talento, ou um potencial se evidenciem. Exemplos: força, resistência, flexibilidade, etc.

Características

- São elementos essenciais para o rendimento motor;
- São determinadas geneticamente;
- Desenvolvem-se através do treino.



Classificação

1. Condicionais – são as capacidades determinadas pelos processos energéticos e metabólicos – obtenção e transformação da energia. Por isso, são condicionadas pela energia disponível nos músculos e pelos mecanismos que lhe regulam a distribuição – caráter quantitativo.

2. Coordenativas – são essencialmente determinadas pelos processos de organização, controlo e regulação do movimento. Estas são condicionadas pela capacidade de elaboração das informações por parte dos analisadores implicados na formação e realização do movimento – caráter qualitativo. A “habilidade motora” é uma forma de movimento específico, dependente da experiência e da automatização resultante da repetição.

Nota: toda a pessoa nasce com uma determinada quantidade de força, ou flexibilidade, mas ninguém nasce com habilidade para jogar futebol, ou handebol, tem que ser desenvolvido, aprendido. As capacidades constituem a base de todas as habilidades motoras.

Desenvolvimento das capacidades motoras



Quando se procura desenvolver uma das nossas capacidades motoras, todas as outras são influenciadas. A grandeza dessa influência depende de dois fatores:

- a característica da sobrecarga utilizada;
- o nível de treino físico. – Nas pessoas com baixos níveis de preparação física, os exercícios para o desenvolvimento de uma capacidade específica terão efeito nas demais.

O maior grau de desenvolvimento de uma capacidade motora específica (força, resistência, velocidade, etc) pode somente ser alcançado se as outras forem também desenvolvidas a certo nível. Por isso, torna-se necessário desenvolver todas as capacidades motoras de uma forma harmoniosa. O desenvolvimento das capacidades motoras não é linear, isto é, existem períodos mais ou menos propícios denominados fases sensíveis. A capacidade de treino é particularmente elevada nesses períodos.

As capacidades condicionais Força

A Força é a capacidade de reagir contra uma resistência.

O desenvolvimento da força pode ser:

- Geral – quando visamos o desenvolvimento de todos os grupos musculares;
- Específica – quando visamos o desenvolvimento de um ou vários grupos musculares característicos dos gestos de cada modalidade.

1. Força máxima – é a força mais elevada que um indivíduo consegue desenvolver com uma contração voluntária máxima.

a) **estática** – quando a contração é executada contra uma resistência fixa que não pode ser superada.

b) **dinâmica** – quando a contração é executada contra uma resistência fixa que pode ser superada.



2. Força rápida ou veloz – é a força mais rápida que pode ser desenvolvida voluntariamente e na unidade de tempo, para a execução de um movimento pré-determinado.

a) **inicial** – capacidade de um músculo expressar rapidamente a força no momento inicial da tensão criada.

b) **explosiva** – capacidade de obter valores elevados de força em tempo muito curto.

c) **de resistência** – capacidade de manter ou repetir a tensão muscular estática e dinâmica, respectivamente, durante um longo período de tempo.

Velocidade

Velocidade é a capacidade de executar movimentos no mais curto espaço de tempo.

1. Velocidade de reação – é a capacidade de reagir tão rápido quanto possível a um estímulo ou a um sinal.

2. Velocidade máxima cíclica/velocidade de deslocamento – é a capacidade de executar ações motoras com a maior rapidez possível na unidade de tempo.

3. Velocidade máxima acíclica/velocidade de execução – é a capacidade de executar uma ação motora (gesto unitário) com a máxima rapidez de contração muscular.

Resistência



Resistência é a capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica.

O desenvolvimento da resistência segundo a massa muscular mobilizada pode ser:

- geral – quando é solicitada mais de 1/6 da massa muscular total.
- local – quando é solicitada menos de 1/6 da massa muscular total.

A resistência manifesta-se:

1. Segundo a especificidade da modalidade desportiva

a) **resistência de base** – é a capacidade de executar, durante um longo período, uma carga correlacionada com o rendimento específico da competição, e que exige a utilização de muitos grupos musculares.

b) **resistência específica** – é a capacidade que permite ao desportista manter um elevado nível de rendimento durante a competição na modalidade em causa.

2. Segundo as formas de mobilização bioenergética
a) **resistência aeróbia** – pressupõe um equilíbrio entre o oxigénio que está a ser necessário para o trabalho muscular e o que está a ser transportado na circulação até ao tecido muscular.

b) **resistência anaeróbia** – devido à grande intensidade da carga, o metabolismo energético processa-se em dívida de oxigénio. Assim, a energia é também mobilizada por via anoxidativa (resistência anaeróbia alática e láctica).

3. Segundo a duração do esforço

a) **resistência de curta duração** – é aquela em que as cargas máximas se situam entre os 45 seg. e os dois min. E a energia necessária é obtida, essencialmente através do metabolismo anaeróbio.

b) **resistência de média duração** – atividade ou modalidades que exigem esforços entre os 2 e os 8 minutos. A energia é obtida através do metabolismo misto aeróbio/anaeróbio.

c) **resistência de longa duração** – atividades, modalidades ou disciplinas, em que a duração do esforço é superior a 8 min., sendo a energia obtida essencialmente através do metabolismo aeróbio.

4. Segundo a forma de manifestação do esforço
- a) resistência de força
 - b) resistência de velocidade
 - c) resistência de potência

Flexibilidade



Flexibilidade é a capacidade de executar, ao longo de toda a amplitude articular, movimentos de grande amplitude por si mesmo ou por influência auxiliar de forças externas.

O desenvolvimento da flexibilidade pode ser:

- Geral – consiste na amplitude normal de oscilação das articulações, especialmente nas principais articulações: ombros, anca e coluna vertebral.
- Específica – consiste na amplitude necessária para a realização de movimentos específicos de cada modalidade.

Tipos de flexibilidade

1. flexibilidade Geral
2. flexibilidade específica
3. flexibilidade ativa
4. flexibilidade passiva
5. flexibilidade estática
6. flexibilidade dinâmica



Coordenação Motora

Permitem que o indivíduo consiga dominar de forma segura e econômica as ações motoras, tanto em ações previsíveis como imprevisíveis. São

capacidades determinadas essencialmente por componentes onde predominam os processos de condução nervosa, isto é, possuem a capacidade de organizar e regular o movimento, constituindo-se na base para a aprendizagem, execução e domínio dos gestos técnicos.

Fundamentam-se na elaboração da informação e no controle da execução sendo desenvolvidas pelos:

1. analisadores táteis – informam sobre a pressão nas diferentes partes do corpo;
2. analisadores visuais – recolhem a imagem do mundo exterior;
3. analisadores estático-dinâmicos – informam sobre a aceleração do corpo, particularmente sobre a posição da cabeça, colaborando desta forma para a manutenção do equilíbrio;
4. analisadores acústicos – informam-nos dos sons e ruídos;
5. analisadores cenestésicos – através deles recebemos informações sobre as tensões produzidas pelos músculos.

01. O que são capacidades motoras e como elas são determinadas?

02. As capacidades motoras são divididas em dois tipos as condicionais e coordenativas. Descreva a diferença entre as duas.

03 – Quando se procura desenvolver uma das nossas capacidades motoras, todas as outras são influenciadas. A grandeza dessa influência depende de dois fatores. Quais são eles?

04 – A Força é a capacidade de reagir contra uma resistência. Descreva quais são os tipos de força.

05 – Velocidade é a capacidade de executar movimento no mais curto espaço de tempo. Descreva quais são os tipos de velocidade e cite alguma modalidade esportiva que a utilização da velocidade seja prioridade.

06 – Resistência é a capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica. Descreva quais os tipos de resistência e cite alguma modalidade esportiva que a utilização da resistência seja prioridade.

07 – Flexibilidade é a capacidade de executar, ao longo de toda a amplitude articular, movimentos de grande amplitude por si mesmo ou por influência auxiliar de forças externas. O desenvolvimento da flexibilidade pode ser Geral e Específica. Qual a diferença entre as duas?

08 – A coordenação Motora permite que o indivíduo consiga dominar de forma segura e econômica as ações motoras, tanto em ações previsíveis como imprevisíveis. São capacidades determinadas essencialmente por componentes onde predominam os processos de condução nervosa, isto é, possuem a capacidade de organizar e regular o movimento, constituindo-se na base para a aprendizagem, execução e domínio dos gestos técnicos. Quais são os tipos de coordenação motora?
