

PRODERAD- PROJETO DE EDUCAÇÃO RURAL DE ÁGUA DOCE

Núcleo Três Pinheiros () Herciliópolis ()

DIRETORA: Marjorie Jeane Setti De Oliveira

DISCIPLINA: **Educação Física**

ALUNO/SÉRIE: 6º e 7º ano

Professora: Claudete D. Dall "Acosta

ALUNO(a) _____

Água Doce 08-06-2020

**Olá pessoal tudo bem, aqui vai as atividades de
Educação física**

1- Copiar no caderno

**2- Listar algumas atividades de seu cotidiano onde
você usa capacidades físicas e quais, e mandar
fotos.**

Capacidades Físicas

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 – carácter 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 – carácter qualitativo.

"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. Segundo Magill (1984) 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 um 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.

CLASSIFICAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONAIS



1. **FORÇA**: Habilidade que permite um músculo ou grupo de músculos produzir uma tensão e vencer ou igualar-se a uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar.

a. **Força Isotônica (Dinâmica)** – É o tipo de força que envolve os músculos dos membros em movimento ou suportando o peso do próprio corpo em movimentos repetidos.

b. **Força Isométrica (Estática)** – É o tipo de força que explica o fato de haver força produzindo calor e não havendo produção de trabalho em forma de movimento.

c. **Força Explosiva (Potência)** – Habilidade de exercer o máximo de energia em um ato explosivo.

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.

TIPOS DE FORÇA:

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.

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.



2. **FLEXIBILIDADE:** Pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes do corpo. É dependente da elasticidade muscular e da mobilidade articular. A mobilidade articular é expressa pelas propriedades anatômicas das articulações e a elasticidade muscular é projetada pelo grau de estiramento dos músculos envolvidos. Portanto, a flexibilidade, capacita as pessoas a aumentarem a extensão dos movimentos, numa articulação determinada.

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:

Flexibilidade Geral

Flexibilidade Específica

Flexibilidade Ativa

Flexibilidade Passiva
Flexibilidade Estática
Flexibilidade Dinâmica