

PRODERAD- PROJETO DE EDUCAÇÃO RURAL DE ÁGUA DOCE

DIRETORA: MARJORIE JEANE SETTI DE OLIVEIRA

DISCIPLINA: Educação Física

ALUNO/SÉRIE: 6º e 7º ano

ÁGUA DOCE, 20 de julho de 2020

Professora: Claudete D. Dall "Acosta

ALUNO(a) _____

Olá queridos alunos tudo bem com vocês?

Espero encontra-los em breve mas enquanto isso não acontece, vamos a nossa atividade de educação física.

LEIA O TEXTO E APÓS RESPONDA AS QUESTÕES.

ENVIAR FOTO DAS QUESTÕES RESPONDIDAS OU FAZER NUMA FOLHA E DEVOLVER NA PRÓXIMA QUINZENA.

CLASSIFICAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDENATIVAS

- 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:

Analísadores tácteis – informam sobre a pressão nas diferentes partes do corpo;

Analísadores visuais – recolhem a imagem do mundo exterior;

Analísadores estático-dinâmicos – informam sobre a aceleração do corpo, particularmente sobre a posição da cabeça, colaborando desta forma para a manutenção do equilíbrio;

Analísadores acústicos – informam-nos dos sons e ruídos;

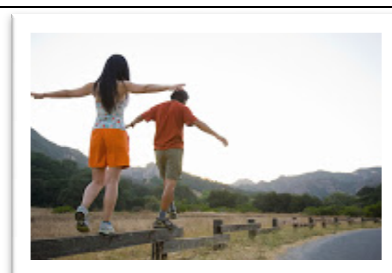
Analísadores sinestésicos – através deles recebemos informações sobre as tensões produzidas pelos músculos.

1. EQUILÍBRIO: Capacidade para assumir e sustentar qualquer posição do corpo contra a força da gravidade.

a. ***Equilíbrio Estático:*** adquirido em determinada posição;

b. ***Equilíbrio Dinâmico:*** adquirido durante o movimento;

c. ***Equilíbrio Recuperado:*** explica a recuperação do equilíbrio após o corpo ter estado em movimento.



2. COORDENAÇÃO: Capacidade de executar movimentos complexos de modo conveniente, para que possam ser realizados com o mínimo de esforço. Constitui-se uma atividade psicomotora indispensável em todas as habilidades desportivas, devendo ser trabalhada em todos os programas de Educação Física desde os primeiros níveis.

A repetição contínua de movimentos combinados melhora gradualmente a coordenação. É o resultado de um trabalho conjunto do sistema nervoso e o muscular, mostrando-se os movimentos coordenados, amplos e econômicos, sem desnecessárias contrações.



3. AGILIDADE: Habilidade que se tem para mover o corpo no espaço. Habilidade do corpo inteiro, ou de um segmento, em realizar um movimento, mudando a direção, rápida e precisamente. Requer uma combinação de várias qualidades físicas e embora dependa da carga hereditária, pode ser bastante melhorada com o treinamento.



4. RITMO: É a ordenação dos movimentos. Sequência de movimentos repetidos várias vezes, de forma equilibrada e harmônica.



5. DESCONTRAÇÃO: É um fenômeno neuromuscular, resultante da redução de tensão na musculatura esquelética.

a. **Descontração Total:** Capacita o indivíduo a recuperar-se de esforços realizados. Relaxamento de todos os músculos do corpo, o máximo possível.

b. **Descontração Diferencial:** Diferenciação entre os músculos que são necessários para determinada atividade e aqueles que não são. Qualidade física que permite a descontração dos grupos musculares que não são necessários a execução de um movimento específico.



PRODERAD- PROJETO DE EDUCAÇÃO RURAL DE ÁGUA DOCE

DIRETORA: MARJORIE JEANE SETTI DE OLIVEIRA

DISCIPLINA: Educação Física

ALUNO/SÉRIE: 6º e 7º ano

ÁGUA DOCE, 20 de julho de 2020

Professora: Claudete D. Dall "Acosta

ALUNO(a) _____

Quem receber a atividade em casa responder nessa folha e devolver.

1- Diga quais são e qual a função dos reguladores de nossos movimentos:

2- Explique a divisão do equilíbrio.

3- O que você entende por coordenação?

ESSA É A ÚLTIMA ATIVIDADE DO SEGUNDO BIMESTRE

**CAPRICHE, SE TIVER ATIVIDADES ATRASADAS, APROVEITE O MOMENTO PARA
DEIXAR TUDO EM DIA.**

Boa semana e até nossa próxima aula!