

Área dos Conhecimentos

7º Ano

3º Período

Desenvolvimento das capacidades motoras

Capacidades motoras

- Todos nós possuímos capacidades motoras ou físicas e é através delas que conseguimos executar ações motoras, desde as mais básicas às mais complexas (andar, correr, saltar, pular, nadar, etc.).
- As **capacidades motoras** dividem-se em **condicionais** e **coordenativas**.



Desenvolvimento das capacidades motoras

Capacidades motoras (cont.)

- **Condicionais** - dependem do processo de obtenção e transformação de energia no organismo, estando relacionadas com o **aspecto quantitativo** – a **resistência**, a **força**, a **flexibilidade** e a **velocidade**;
- **Coordenativas** - dependem do processo de condução do sistema nervoso central, estando relacionadas com o aspecto qualitativo - a **orientação espacial**, o **ritmo**, o **equilíbrio**, a **diferenciação cinestésica**, a **reação** e a **destreza geral**, sendo esta considerada como coordenativa/condicional.



Desenvolvimento das capacidades motoras

Resistência

- Capacidade motora que permite **realizar esforços** durante um tempo considerável e **suportar a fadiga** daí resultante, recuperando com relativa facilidade e **evitando a perda de qualidade de execução**.
- **Exemplos:** corrida da maratona; triatlo; ciclismo.



Desenvolvimento das capacidades motoras

Resistência (cont.)

Consoante o processo de obtenção de energia existem dois tipos de resistência:

- **aeróbia**: equilíbrio entre o oxigénio necessário e o que está a ser transportado para os músculos (corridas de média e longa duração com intensidade baixa a moderada);
- **anaeróbia**: défice entre o oxigénio que é necessário e o que está a ser transportado aos músculos (corridas curtas de grande intensidade).



Desenvolvimento das capacidades motoras

Resistência (cont.)

- Exemplos de exercícios para treinar a resistência, em situação de aula, com intensidade moderada a vigorosa e sem diminuição nítida da eficácia: corrida contínua; jogos; percursos de habilidades.



Desenvolvimento das capacidades motoras

Resistência (cont.)

Para avaliar esta capacidade motora, realiza-se um de dois testes:

1- Teste da milha



2- Teste vaivém



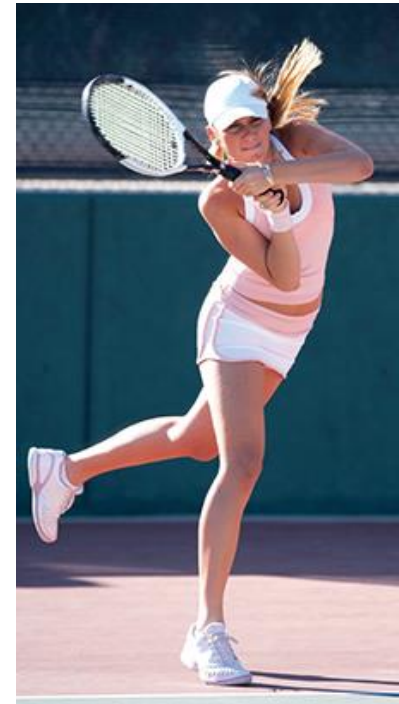
Desenvolvimento das capacidades motoras

Força

- Capacidade motora que **permite deslocar um objeto, o corpo de um colega ou o próprio corpo** através da **contração de músculos**.

Exemplos de exercícios: abdominais; pranchas; extensões de braços; extensões de pernas.

- Exercícios para treinar a força, em situação de aula: repetição de exercícios com carga (o próprio corpo, o corpo do colega ou uma carga externa como os pesos) que envolvam os grandes grupos musculares.



Desenvolvimento das capacidades motoras

Força (cont.)

Para avaliar esta capacidade motora, realizam-se dois testes:

1- Teste dos abdominais



2- Teste das extensões de braços



Desenvolvimento das capacidades motoras

Velocidade

- Capacidade motora que permite **realizar movimentos ou percorrer uma distância no mais curto espaço de tempo.**

Exemplos: atletismo (100 metros); natação (100 metros *crawl*); desportos coletivos.

- Para treinar a velocidade devem ser utilizados exercícios de grande intensidade e curta duração, preferencialmente no início da aula logo após o aquecimento para evitar que se instale a fadiga.



Desenvolvimento das capacidades motoras

Velocidade (cont.)

Para avaliar esta capacidade motora, realiza-se o teste de 25 ou 40 metros.

1- Teste da velocidade



Desenvolvimento das capacidades motoras

Flexibilidade

- Capacidade motora que permite realizar **movimentos de grande amplitude**.
- Por ser uma capacidade motora cujos ganhos exigem grande concentração, correção de movimento e tempo de treino, os resultados poderão não ser tão visíveis como no caso da resistência.
- Porém dada a sua importância, deverá ser normalmente trabalhada no início e no fim das aulas ou do treino, podendo os exercícios ser executados individualmente ou em pares.



Desenvolvimento das capacidades motoras

Flexibilidade (cont.)

Para avaliar esta capacidade motora, podem realizar-se vários testes:

1- Teste do senta e alcança



2- Teste de flexibilidade de ombros



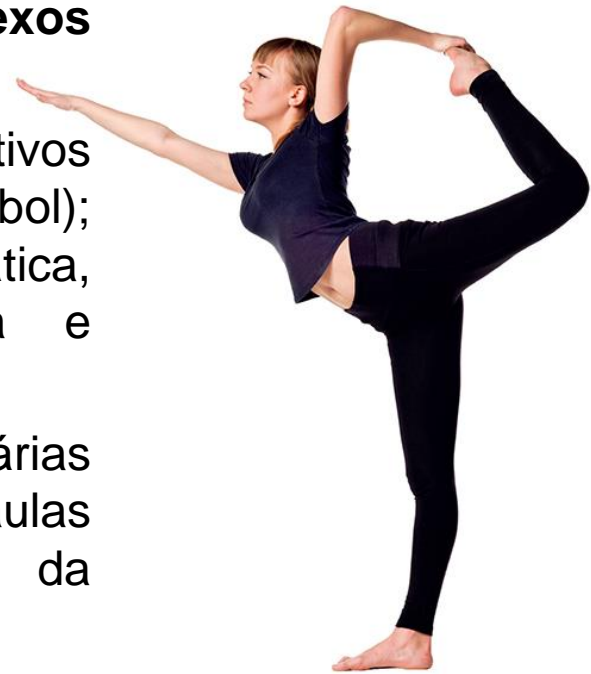
Desenvolvimento das capacidades motoras

Destreza geral

- Capacidade motora que permite realizar **movimentos mais ou menos complexos de forma coordenada**.

Exemplos: jogos desportivos coletivos (andebol, futsal, voleibol, basquetebol); atividades gímnicas (ginástica acrobática, rítmica e aeróbia, natação pura e sincronizada).

- As situações de exercício das várias modalidades trabalhadas nas aulas contribuem para o desenvolvimento da destreza geral.



As **capacidades motoras** são componentes relacionadas com a aptidão física. Classificam-se em capacidades **condicionais e coordenativas**.

Para identificar os **níveis de aptidão física** utilizam-se testes. A **bateria de testes *Fitnessgram*** é um conjunto de testes que permite verificar se nas várias capacidades motoras te encontras na **Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)** ou na **Zona com Necessidade de Incremento** da aptidão física.

Aptidão física

• CAPACIDADES MOTORAS

São componentes da aptidão física necessárias à aprendizagem e realização de ações motoras.

CAPACIDADES CONDICIONAIS

(mais dependentes
das fontes energéticas)

- **Resistência** – capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica.
- **Força** – capacidade de superar ou opor-se às resistências do movimento.
- **Velocidade** – capacidade de realizar movimentos no mais curto espaço de tempo.
- **Flexibilidade** – capacidade de realizar ações motoras de grande amplitude articular.

CAPACIDADES COORDENATIVAS

(mais dependentes
do sistema nervoso
central)

- **Destreza** (agilidade e coordenação) – capacidade de realizar movimentos no espaço, com alternância de ritmo e velocidade, de forma coordenada.
- **Orientação espacial** – capacidade de localizar no espaço o corpo e os objetos e deslocar-se.
- **Equilíbrio** – capacidade de manter uma determinada postura corporal estática durante algum tempo.

Quanto maior é o nível de aptidão física, mais saudável poderá ser o indivíduo.

COMO PROMOVER A SAÚDE?

- Fazer uma alimentação equilibrada.
- Praticar exercício físico regularmente.
- Repousar, no mínimo, oito horas por dia.
- Não consumir tabaco, álcool e drogas.
- Criar hábitos de higiene e de segurança.
- Conviver com os outros.

REPOUSO



**EXERCÍCIO
FÍSICO**



**PROMOÇÃO
DA SAÚDE**

**ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**



**CONVIVER
COM OS
OUTROS**



/// APTIDÃO FÍSICA

A **aptidão física** é a capacidade de cada um realizar as tarefas do dia a dia. Está relacionada com o desenvolvimento das capacidades motoras, principalmente da resistência, da força e da flexibilidade.

Para alcançar **bons níveis de aptidão física** é necessário ter um estilo de vida saudável, o que implica:

- alimentação equilibrada;
- prática regular de exercício físico;
- repouso;
- adoção de hábitos de higiene e de segurança;
- conviver com os outros;
- não consumir tabaco, álcool e drogas.

O exercício físico provoca **adaptações do organismo** que permitem a manutenção da saúde. As principais alterações são:

- diminuição da frequência cardíaca;
- diminuição da frequência respiratória;
- recuperação mais rápida depois do esforço;
- perda de gordura corporal.

Qualidade do meio ambiente

- A nossa saúde e bem-estar dependem do meio ambiente em que vivemos – o ar que respiramos, a água que bebemos, os alimentos que consumimos, as condições de higiene em que vivemos.
- As alterações que o clima e a atmosfera têm vindo a sofrer ao longo dos últimos anos demonstram que temos de nos preocupar cada vez mais com o meio ambiente em que vivemos, pois dele dependem a saúde e o bem-estar.



Higiene e afetividade

- Uma boa relação com as pessoas que se encontram à nossa volta, sem conflitos, e uma boa higiene diária fazem-nos sentir melhor, aumentando a nossa autoestima e a nossa autoconfiança.

