

ÁREA -

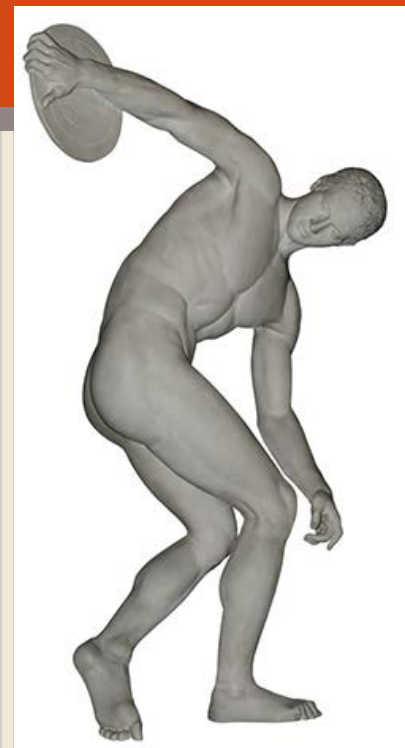
CONHECIMENTOS

9º Ano

Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos...

- Desde os tempos pré-históricos, o ser humano, a fim de garantir a preservação da espécie, teve de confrontar-se com o meio para satisfazer as necessidades básicas de alimentação e segurança.
- Assim, para assegurar a sua sobrevivência, desenvolveu um conjunto de técnicas para caçar como:
 - a corrida;
 - o arremesso;
 - o salto;
 - o batimento;
 - a marcha.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos...

- Desenvolveu músculos mais poderosos e ossos mais resistentes; os sistemas cardíaco e respiratório tornaram-se mais evoluídos.
- Com o passar do tempo, o homem deixou de ter necessidade de caçar para sobreviver, bem como de se esforçar fisicamente para conseguir os alimentos.



Origens da atividade física

A atividade física ao longo dos tempos...

- Ao longo dos milénios, o homem foi desenvolvendo tecnologia que substituiu gradualmente a sua própria atividade física, garantindo-lhe a sobrevivência e trazendo-lhe conforto e bem-estar.



Origens da atividade física

Desporto / Desporto Moderno



- GRÉCIA antiga (berço do DESPORTO)
 - culto da beleza corporal
 - homenagem aos deuses
- Jogos Olímpicos da Antiguidade (2500 a.c.)
- Império Romano -> preparação física e mental para a guerra




Origens da atividade física

Desporto / Desporto Moderno

O desporto é um fenómeno de relevante importância desde a Antiguidade (Grécia) até aos nossos dias. Tal como atualmente se concebe e pratica, o desporto nasceu na Europa na segunda metade do século XIX.

Thomas Arnold (pedagogo britânico) -> introduziu os jogos desportivos nas escolas, numa perspetiva baseada na prática desportiva organizada e regulamentada, com preocupações educativas (**FAIRPLAY**).

A conceção de T. Arnold está na origem da institucionalização do desporto, segundo as interpretações atuais, apresentando as seguintes características: o **jogo**, a **competição** e a **formação**.

- 
- Respeitar o adversário
 - Ser cordial
 - Ser leal
 - Adotar comportamento ético

Desporto Moderno

Cultura desportiva atual

O desporto está sujeito a um sistema de regras. A passagem de divertimento ocasional para a formação de clubes e de competição organizada foi feita num determinado contexto da sociedade inglesa do séc. XIX, que facilitou a organização regular do jogo da bola entre grupos e a exigência de equipas permanentes. Esta condição é nuclear para que uma atividade seja considerada desporto, isto é, para a sua institucionalização, organização.

A projecção do desporto a nível internacional deve-se em grande parte à criação dos **Jogos Olímpicos da Era Moderna** pelo barão Pierre de Coubertin, que em 1896 organiza em Atenas a primeira olimpíada. Os Jogos Olímpicos realizam-se de 4 em 4 anos.

A difusão do desporto à escala mundial deve-se também a outros acontecimentos desportivos de alta competição tais como os campeonatos europeus e mundiais das diversas modalidades, com especial relevância para os de futebol, a volta à França em bicicleta, os grandes torneios de ténis e liga de basquetebol nos EUA, etc..

Cultura desportiva atual

Conforme as motivações que nos levam a praticar desporto, assim podemos distinguir diferentes âmbitos:

MODELO DE DIFERENCIAÇÃO DA CULTURA DESPORTIVA ATUAL

	Desporto Profissional ou de Elite	Desporto como meio da cultura do tempo livre (lazer)	Desporto e movimento terapêutico, como meio de intervenção nas populações das instituições sociais	Desporto na escola
	<ul style="list-style-type: none"> - atletas de alto nível - talentos 	<ul style="list-style-type: none"> - Desporto comercial - Desporto em associações - Ativ. de desporto informais 	<ul style="list-style-type: none"> - Saúde - Integração social - Re-socialização - Reabilitação 	<ul style="list-style-type: none"> - Educação Física - Desporto Escolar
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Modalidades desportivas institucionalizadas 	<ul style="list-style-type: none"> - Modalidades desportivas institucionalizadas - Desporto informal 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimentos fundamentais - Modalidades desportivas institucionalizadas - Desporto informal 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimentos fundamentais - Modalidades formais e informais
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Alcançar rendimentos elevados - Preparar para a competição - Visar resultados (sucesso/ superação) 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar diversão - Promover o contacto social - Melhorar o rendimento (dimensão mais individual) - Melhoria da qualidade de vida 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para a saúde corporal e psicossocial 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a qualidade de vida, saúde e bem-estar – aptidão física - Reforçar o gosto pela prática do desporto - Favorecer a compreensão do desporto como fenómeno cultural
Grupos	<ul style="list-style-type: none"> - Juventude 	<ul style="list-style-type: none"> - Todos os escalões etários 	<ul style="list-style-type: none"> - Idosos - Pessoas com problemas de saúde 	<ul style="list-style-type: none"> - População estudantil

Cultura desportiva atual

MODELO DE DIFERENCIAÇÃO DA CULTURA DESPORTIVA ATUAL

	Desporto Profissional ou de Elite	Desporto como meio da cultura do tempo livre (lazer)	Desporto e movimento terapêutico, como meio de intervenção nas populações das instituições sociais	Desporto na escola
	- atletas de alto nível - talentos	- Desporto comercial - Desporto em associações - Ativ. de desporto informais	- Saúde - Integração social - Re-socialização - Reabilitação	- Educação Física - Desporto Escolar
E X E M P L O S	- Volta a Portugal (ciclismo)	- Ginásio	- Hidroginástica / <i>Aquajogging</i>	- Aulas de Educação Física
	- NBA (Basquetebol)	- Escalada / Rapel	- Natação adaptada	- Atividade Interna
	- <i>Australia Open</i> (Ténis)	- Caminhadas / Marcha - passeio	- Ginástica corretiva	- Grupos equipa de várias modalidades
	- Maratona de Nova Iorque (Atletismo)	- Maratona de Nova Iorque (Atletismo)	- Hipoterapia	
	- Campeonato Nacional de Futebol	- Jogos de fim-de-semana entre amigos	- Caminhadas / Marcha - passeio	