

EDUCAÇÃO FÍSICA

2º Ciclo

Área dos Conhecimentos

5º Ano
1º Período

2017/20178

Educação Física

- 1 – Identificação das Capacidades Motoras
- 2 – Principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física

CAPACIDADES FÍSICAS

(Capacidades Condicionais e Coordenativas)

O que são ?

- A **condição física** é a capacidade ou conjunto de capacidades que nos permite dar a melhor resposta possível(motora) às exigências da atividade física sejam elas da vida diária ou desportivas, independentemente do seu grau de exigência.
- As capacidades condicionais estão relacionadas com os processos de obtenção de energia
- As capacidades coordenativas relacionam-se fundamentalmente, com os processos de controlo do movimento dependentes do sistema nervoso central.

CAPACIDADES FÍSICAS

(Capacidades Condicionais e Coordenativas)

Características:

- São elementos essenciais para o rendimento motor;
- Desenvolvem-se através do treino.
- São **características** que indicam o nível de condição física de uma pessoa. Variam de pessoa para pessoa, consoante o sexo, as características genéticas, os hábitos desportivos e o estilo de vida.



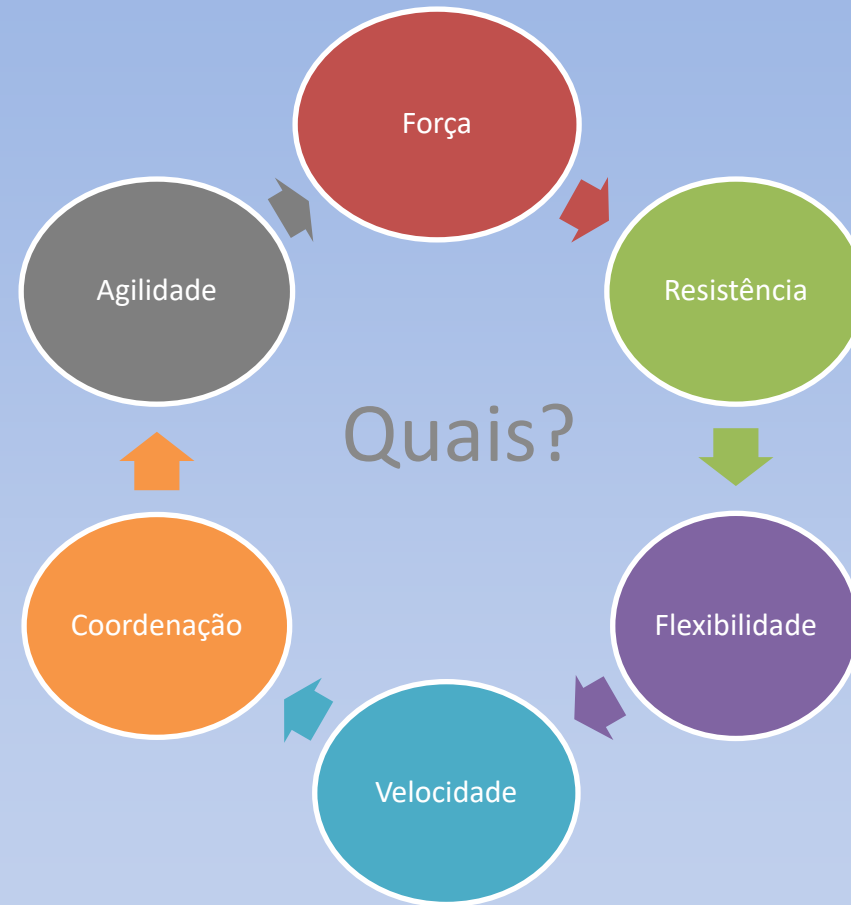
A condição física pode ser melhorada e mantida se for desenvolvida (treinada) de forma REGULAR e CONTÍNUA.

Capacidades Físicas

CONDICIONAIS	COORDENATIVAS
Força	Equilíbrio
Resistência	Coordenação
Velocidade	Orientação espaço-temporal
Flexibilidade	Ritmo

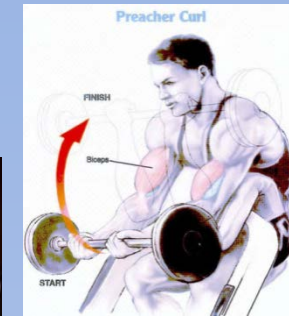
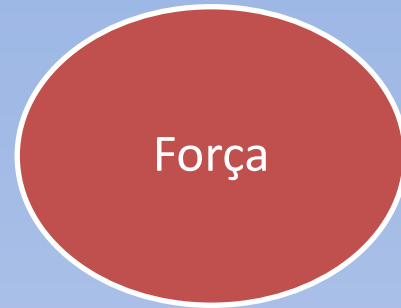
CAPACIDADES FÍSICAS

(Capacidades Condicionais e Coordenativas)



CAPACIDADES FÍSICAS

(Capacidades Condicionais e Coordenativas)



É a capacidade motora que permite deslocar um objeto, um corpo de um parceiro ou o próprio corpo através da ação dos músculos.

Tipos de Força:

Geral – quando utilizamos vários grupos musculares em simultâneo.

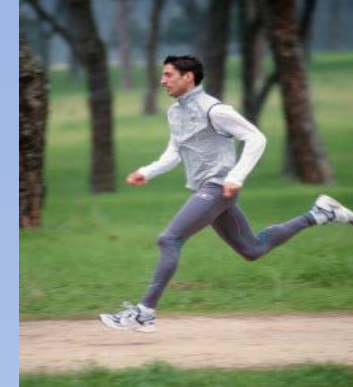
Específicas – quando utilizamos grupos musculares específicos.

Melhorando esta capacidade consegues por exemplo lançar uma bola mais longe, rematar com mais força, fazer mais abdominais.

CAPACIDADES FÍSICAS

(Capacidades Condicionais e Coordenativas)

Resistência



É a capacidade motora que permite efetuar um esforço durante um tempo considerável e suportar a fadiga daí resultante.

Esta capacidade pode ser:

- **Geral** – quando é utilizada a generalidade da massa muscular total.
- **Local** – quando é utilizada apenas por grupos específicos da massa muscular.

Melhorando esta capacidade podes por exemplo jogar ou correr durante mais tempo suportando melhor a fadiga.

CAPACIDADES FÍSICAS

(Capacidades Condicionais e Coordenativas)

Flexibilidade



É a capacidade motora que permite efetuar movimentos com grande amplitude articular.

Esta capacidade 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.

Melhorando esta capacidade consegues por exemplo afastar as pernas o mais possível e fletir o tronco à frente.

CAPACIDADES FÍSICAS

(Capacidades Condicionais e Coordenativas)

Velocidade



É a capacidade motora que permite realizar movimentos ou percorrer uma distância no menor tempo possível.

Esta capacidade pode ser definida por:

- **Velocidade de reação** – é a capacidade de reagir tão rápido quanto possível a um estímulo ou a um sinal.
- **Velocidade de deslocamento** – é a capacidade de executar ações motoras com a maior rapidez possível na unidade de tempo.
- **Velocidade de execução** – é a capacidade de executar uma ação motora (gesto unitário) com a máxima rapidez de contração muscular.

Melhorando esta capacidade consegues por exemplo correr mais rápido ou responder mais rápido a um sinal de partida.

CAPACIDADES FÍSICAS

(Capacidades Condicionais e Coordenativas)

Coordenação



É a capacidade que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada ou ajustar as ações motoras às situações.

Esta capacidade permite:

- Fazer a ligação de habilidades motoras como corrida e salto em altura, impulso e lançamento e de movimentos de membros superiores e inferiores, como na natação, etc.
- É portanto a capacidade de garantir uma boa combinação de movimentos, de modo a que estes se desenvolvam ao mesmo tempo ou em sucessão (por exemplo: saltar à corda)
- Possibilita também que os movimentos sejam sincronizados no tempo e no espaço (por exemplo: correr e driblar uma bola)

CAPACIDADES FÍSICAS

(Capacidades Condicionais e Coordenativas)

Agilidade



Esta capacidade é considerada como uma junção de várias capacidades em simultâneo.

Esta capacidade permite:

Que o atleta se ajuste de forma rápida e eficaz às situações, utilizando as diversas capacidades físicas.

Melhorando esta capacidade consegues por exemplo driblar vários adversários seguidos, sem perder o domínio da bola.

CAPACIDADES FÍSICAS

(Capacidades Condicionais e Coordenativas)

EDUCAÇÃO FÍSICA - 2º Ciclo

Para medires o nível das tuas capacidades físicas, existem os **testes de condição física** ou testes de fitescola que fazes na tua aula:

- Teste de resistência – Vai Vem;
- Teste de flexibilidade – Senta e alcança;
 - Flexibilidade de ombros;
- Teste de força muscular – abdominal;
 - extensão de braços;
 - Impulsão horizontal;
 - Impulsão vertical.

