

Amália Ferreira
Filipe Dias

Partida!

Educação Física 3.º Ciclo



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**.



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.



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.



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).



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.



Resistência (cont.)

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

1- Teste da milha



2- Teste vaivém

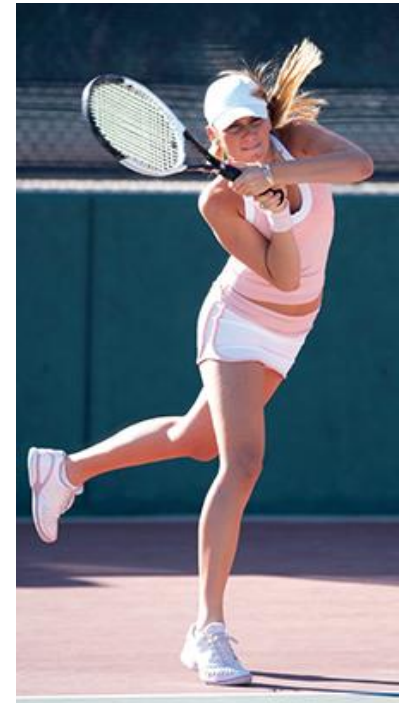


Força

- 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.



Força (cont.)

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

1- Teste dos abdominais



2- Teste das extensões de braços



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.



Velocidade (cont.)

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

1- Teste da velocidade



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.



Flexibilidade (cont.)

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

1- Teste do senta e alcança



2- Teste da extensão do tronco

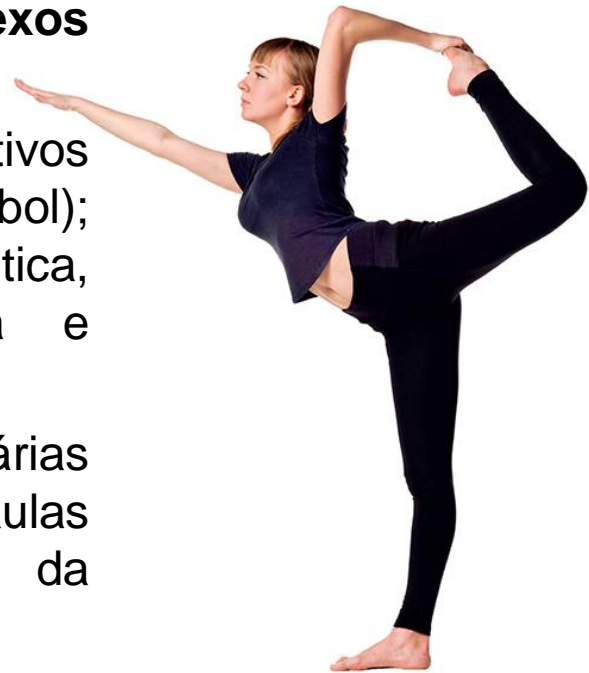


Destreza geral

- 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.



Princípios do treino

- O desenvolvimento da aptidão física está relacionado com a carga de treino, que origina modificações morfológicas e funcionais, e a respetiva adaptação do organismo, tendo como objetivo final aumentar a condição física do indivíduo.



Princípios do treino (cont.)

São vários os princípios que deverão ser respeitados para atingir este objetivo, destacando-se:

- **princípio da sobrecarga** – as cargas de treino devem ser aumentadas de forma gradual e progressiva, à medida que o treino avança, pois só assim se consegue aumentar a capacidade de rendimento;



Princípios do treino (cont.)

- **princípio da especificidade** – o estímulo deve ser próprio da modalidade, uma vez que diferentes cargas de treino provocam diferentes adaptações;
- **princípio da reversibilidade** – com a paragem da estimulação, o nível atingido perde-se, pois as adaptações provocadas pela carga de treino são transitórias;
- **princípio do efeito da ação retardada** – o efeito da carga de treino não é imediato, pode ser retardado ou acumulado.

