

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, 22 DE junho de 2020

Professora: Claudete D. Dall "Acosta

ALUNO(a) _____

Olá queridos alunos, espero encontrá-los todos bem, assim sendo, prosseguiremos com nossa aula sobre nossas capacidades físicas, com as seguintes atividades:

ATIVIDADE 1. Copiar o texto no caderno.

ATIVIDADE 2. Escreva o nome das capacidades físicas estudadas nesse texto, e de exemplos de alguma que você utiliza em suas atividades de lazer.

CAPACIDADES FÍSICAS – RESISTÊNCIA E VELOCIDADE

RESISTÊNCIA: Qualidade física que permite um continuado esforço durante um determinado tempo.

RESISTÊNCIA AERÓBICA: Permite manter por um determinado período de tempo, um esforço em que o consumo de O₂ equilibra-se com a sua absorção (STEADY – STATE), sendo os esforços de fraca ou média intensidade.

RESISTÊNCIA ANAERÓBICA: Permite manter por um determinado período de tempo, um esforço em que o consumo de O₂ é superior a sua absorção, acarretando um débito de O₂ e que somente será recompensado em repouso, sendo os esforços de grande intensidade.

RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA (RML): Capacidade individual de realizar num maior tempo possível a repetição de um determinado movimento, em um mesmo ritmo e com a mesma eficiência. É a capacidade de repetir várias vezes uma mesma tarefa utilizando-se baixos níveis de força. É a capacidade do músculo em trabalhar contra uma resistência moderada durante longos períodos de tempo.

O DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA SEGUNDO A MASSA MUSCULAR MOBILIZADA, PODE SER:

GERAL – quando é solicitada mais de 1/6 da massa muscular total.

LOCAL – quando é solicitada menos de 1/6 da massa muscular total.

A RESISTÊNCIA MANIFESTA-SE de quatro formas:

1. Segundo a especificidade da modalidade desportiva:

- a) **resistência de base** – é a capacidade de executar, durante um longo período, uma carga correlacionada com o rendimento específico da competição, e que exige a utilização de muitos grupos musculares.
- b) **resistência específica** – é a capacidade que permite ao desportista manter um elevado nível de rendimento durante a competição na modalidade em causa.

2. Segundo as formas de mobilização bioenergética:

- a) **resistência aeróbia** – pressupõe um equilíbrio entre o oxigénio que está a ser necessário para o trabalho muscular e o que está a ser transportado na circulação até ao tecido muscular.
- b) **resistência anaeróbia** – devido à grande intensidade da carga, o metabolismo energético processa-se em dívida de oxigénio. Assim, a energia é também mobilizada por via anoxidativa (resistência anaeróbia aláctica e láctica).

3. Segundo a duração do esforço:

- a) **resistência de curta duração** – é aquela em que as cargas máximas se situam entre os 45 seg. e os dois min. E a energia necessária é obtida essencialmente através do metabolismo anaeróbio.
- b) **resistência de média duração** – atividade ou modalidades que exigem esforços entre os 2 e o 8 minutos. A energia é obtida através do metabolismo misto aeróbio/anaeróbio.
- c) **resistência de longa duração** – atividades, modalidades ou disciplinas, em que a duração do esforço é superior a 8 min., sendo a energia obtida essencialmente através do metabolismo aeróbio.

4. Segundo a forma de manifestação do esforço:

a) resistência de força

b) resistência de velocidade

c) resistência de potência



VELOCIDADE: Qualidade física particular do músculo e das coordenações neuromusculares, que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos, que em seu encadeamento constitui uma só e mesma ação, de intensidade máxima e duração breve ou muito breve.

VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO: Capacidade máxima de uma pessoa deslocar-se de um ponto a outro.

- a. **Velocidade de Reação:** Rapidez com a qual uma pessoa é capaz de responder a um estímulo (visual, auditivo ou tátil). Tempo requerido para ser iniciada a resposta a um estímulo recebido.
- b. **Velocidade de Membros:** Capacidade de mover membros superiores e ou inferiores tão rápido quanto possível.

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