

	PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL	
	Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Aluno (a)		
Ano/Série	7ª ANO – 2º BIMESTRE	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 09 a 22.06.2021
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física		
OBJETIVO		
<ul style="list-style-type: none"> • Lembrar o conceito de capacidades físicas do movimento humano; • Identificar as diferentes classificações das capacidades físicas; • Praticar atividades motoras e perceber a sua relação com as capacidades físicas condicionais; • Ser consciente da importância das capacidades físicas para movimentar-se. 		

O MOVIMENTO HUMANO E AS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONAIS

MOMENTO LEITURA

Capacidades físicas

As capacidades físicas podem ser entendidas como características que nossos movimentos apresentam quando os realizamos. Em outras palavras, são todas as características físicas possíveis de aprimoramento.

Capacidades físicas básicas

As capacidades físicas básicas são predisposições fisiológicas inatas que permitem o movimento e são passíveis de avaliação e melhora por meio do treinamento. São apresentadas por força, velocidade, resistência e flexibilidade.



Para realizar esse exercício é necessário usar muita força, e força é uma capacidade condicional

Classificação das capacidades físicas

As capacidades físicas podem ser classificadas de acordo com o processo ou a demanda do movimento e dividem-se em:



Equilíbrio é uma capacidade coordenativa, pois ela regula o equilíbrio.

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.



Capacidades Motoras

Capacidades Condicionais

- Força
- Resistência
- Velocidade
- Flexibilidade

Capacidades Coordenativas

- Orientação
- Equilíbrio
- Ritmo
- Reacção
- Agilidade
- Memória Motora

Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas

- As capacidades **condicionais** relacionam-se com o aspecto quantitativo do movimento e são dependentes dos processos de obtenção de energia e de fadiga.
- As capacidades **coordenativas** relacionam-se com o aspecto qualitativo do movimento. Dependem fundamentalmente de processos de controlo de movimento e da coordenação entre o sistema muscular e o sistema nervoso.
- Algumas das capacidades encontram-se no domínio das duas, pelo que nem sempre é fácil colocá-las num ou noutro grupo.

Condicionais – capacidades determinadas pelos processos energéticos metabólicos (obtenção e transformação de energia), por isso são condicionadas pela energia disponível nos músculos e pelos mecanismos que lhe regulam a distribuição, sendo divididas em resistência, velocidade, força e flexibilidade.

Coordenativas – capacidades determinadas pelos processos de organização, controle e regulação do movimento. São condicionadas pela capacidade de elaboração das informações por parte dos analisadores implicados na formação e realização do movimento. Dividem-se em equilíbrio, coordenação, agilidade e ritmo.

A seguir apresentamos as definições das capacidades físicas condicionais:

A resistência, velocidade, força muscular e flexibilidade.

A resistência

A resistência é a capacidade motora que permite realizar um esforço ao longo do tempo, resistindo à fadiga. Existem vários tipos de resistência, mas vamos falar apenas num. A **resistência aeróbia** está associada a esforços prolongados e de média ou baixa intensidade.

Benefícios do treino da resistência:

- Melhora a frequência cardíaca;
- Optimiza o sistema respiratório;
- Contribui para o controlo do peso;
- Aumenta as defesas do sistema imunitário.



A velocidade

A velocidade é a capacidade motora que permite realizar movimentos no mínimo tempo possível. Poderemos distinguir a **velocidade de reacção** a um estímulo (exemplo: apito de partida) da **velocidade de execução** do movimento. A velocidade depende igualmente de factores coordenativos e dos factores condicionais.



Benefícios do treino da velocidade:

- Contribui para o desenvolvimento do sistema muscular;
- Aumenta as reservas energéticas para esforços curtos e rápidos;
- Desenvolve rapidez mental ao responder com sucesso a diversos estímulos.

A força

A força é a capacidade motora que nos permite superar ou contrariar uma resistência ao movimento através da contracção muscular. A força permite empurrar, saltar, agarrar, levantar, etc. Habitualmente divide-se a força de um indivíduo em 3 grande áreas do corpo humano:

Força Superior: refere-se aos grupos musculares dos membros superiores

Força Média: refere-se aos grupos musculares do tronco

Força Inferior: refere-se aos grupos musculares das pernas



Benefícios do treino da força:

- Desenvolvimento da estrutura muscular;
- Aumento das reservas energéticas musculares;
- Retardar o aparecimento da osteoporose em idade adulta;
- Prevenção de lesões musculares.



Flexibilidade:

A flexibilidade é a capacidade motora que permite executar movimentos de grande amplitude, através da elasticidade muscular e da amplitude articular. As crianças nascem com muita flexibilidade e vão perdendo ao longo da vida, sobretudo se não a exercitarem. Esta capacidade permite melhorar a qualidade dos gestos motores, tornando-os mais eficazes e harmoniosos.



Benefícios do treino da flexibilidade:

- Aumenta a capacidade de alongamento muscular;
- Melhora a qualidade dos gestos motores;
- Diminui o risco de lesões;
- Mantém a mobilidade das articulações que se tende a perder com a idade.

ROTEIRO DE AULA

Conversa inicial

As capacidades físicas são classificadas em condicional e coordenativa.

Anotar no caderno as CAPACIDADES CONDICIONAIS: resistência, velocidade, força e flexibilidade.

CONVERSA FINAL

Quais as sensações os movimentos lhes proporcionaram, quais os realizados com maior dificuldade e os com maior facilidade. Em quais momentos perceberam as **capacidades condicionais**, solicitando que apontem essas capacidades nos movimentos realizados e relacionando-as.

REGISTRO DA AULA – TEMA DE CASA

ESCOLA	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL “MARCELINO IVO DALLA COSTA
PROFESSOR	JAMES FRANCISCO BEAL – EDUCAÇÃO FÍSICA
NOME DO ALUNO	
SÉRIE	7º ANO – 2º BIMESTRE

Considerando que as capacidades físicas são qualidades que os movimentos apresentam, identifique nas imagens abaixo quais imagens representam cada capacidade condicional: **flexibilidade, agilidade, força e velocidade**.

1. Mulher alongando os braços em frente ao mar.



R.: _____;

2. Corredor deixando bloco de partida na pista de corrida. Início explosivo.



R.: _____;

3. Mulher levantando um pneu em aula de *crossfit*.



R.: _____;

BOM TRABALHO!!!