

	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 – 3º BIMESTRE	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 05 a 18.08.2021
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física		
OBJETIVO		
<ul style="list-style-type: none"> • Retomar os conceitos de força muscular; • Conhecer os diferentes tipos de força muscular; • Praticar atividades com a manifestação dos diferentes tipos de força muscular; • Valorizar o desenvolvimento da capacidade física da força muscular para a saúde e a qualidade de vida. 		

O MOVIMENTO HUMANO E O TIPO DE FORÇA MUSCULAR

A força muscular

Segundo Kraemer e Hakkinen (2004) “força muscular pode ser definida como quantidade de tensão que um músculo ou grupamento muscular pode gerar dentro de um padrão específico e com determinada velocidade de movimento”. Portanto, força muscular é a capacidade física derivada da contração muscular, que nos permite movimentar o corpo, levantar objetos, empurrar, puxar, resistir a pressões ou sustentar cargas.

Os tipos de força muscular

A força muscular pode se manifestar de duas formas básicas: dinâmica ou estática.

A **força é dinâmica** quando existe um encurtamento das fibras musculares, o que provoca uma aproximação ou afastamento dos segmentos ou partes musculares próximas, movimentando-os.

A força dinâmica pode ser concêntrica (exerce tensão suficiente para vencer a tensão externa) ou excêntrica (não exerce tensão suficiente para vencer a tensão externa), conceitos que serão estudados detalhadamente no 8º ano.

A seguir um trecho sobre os tipos de força dinâmica.

A terminologia desportiva diferencia três tipos de força dinâmica: [...]

Força máxima [...] [-] é a maior força muscular possível que um atleta pode desenvolver, independente do seu peso corporal. [...]

Força rápida (explosiva) [...] [-] é toda forma de força que se torna atuante no menor tempo possível.

Resistência de força [...] [-] é a capacidade de resistência dos músculos ou grupos musculares contra o cansaço com repetidas contrações dos músculos.



Homem levantando uma pá. Ele está realizando uma força dinâmica, pois há aproximação das partes musculares para exercer esse movimento.

A seguir um trecho sobre força estática.

Força estática é aquela que não existe encurtamento das fibras musculares, portanto não há movimento. Há, porém, um aumento do tônus muscular, provocando um aumento da tensão muscular. Esse trabalho chama-se isométrico (iso = igual; metria = medida) [...]



Mulher carregando uma bolsa da academia. Ela está realizando uma força estática, pois não há aproximação entre as fibras musculares.

CONVERSA INICIAL

Apesar da extensa literatura e das conseqüentes subdivisões quanto às classificações, consideramos importante que os alunos compreendam que a força pode estar presente tanto em situações de movimento dinâmicos como em situações em que não há deslocamentos.

Força muscular é “força muscular pode ser definida como quantidade de tensão que um músculo ou grupo muscular pode gerar dentro de um padrão específico e com determinada velocidade de movimento”, e hoje vocês aprenderão que existem diversas manifestações de força que serão discutidas após a realização da atividade prática.

CONVERSA FINAL

Questionar os alunos sobre os movimentos que realizaram.

Qual o momento em que perceberam a presença da força muscular?

A força muscular manifestou-se da mesma forma em todas as atividades que foram desenvolvidas?

Quem levantou e segurou o banco, utilizaram força?

Foi o mesmo tipo de força daqueles que passaram por baixo do banco?

Quais foram as diferenças?

Vale lembrar a todos que existem diferentes tipos de força: a força estática em que não há movimento, e a força dinâmica, em que o movimento ocorre.

Em ambos os casos, há a contração muscular e a presença de força.

Concretamente, os tipos de força são os seguintes:

Força dinâmica

É a força muscular produzida em movimento contra uma determinada resistência por determinados músculos. Tem como modelo o denominado treino funcional.

Força Estática

É a força produzida com o corpo parado ou em repouso contra uma resistência fixa. Por exemplo, a musculação com halteres, barras ou os aparelhos.



Força Estática (isométrica)



Força Dinâmica (isotônica)

REGISTRO DA AULA – TEMA DE CASA

ESCOLA	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL “MARCELINO IVO DALLA COSTA”		
PROFESSOR	JAMES FRANCISCO BEAL – EDUCAÇÃO FÍSICA – ATIVIDADE n. 11		
NOME DO ALUNO			
SÉRIE	7º ANO – 3º BIMESTRE	DATA	___/___/2021

Descrever **TRÊS** situações do cotidiano em que seus movimentos apresentam a **força estática** (sem movimento) e a **força dinâmica** (com movimento) e a sua importância.

RESPOSTA

BOM TRABALHO!!!