



**COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021**

DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE/ANO: 8º	TURMA:
PROFESSOR (A): Hélia Vaz	DATA: Abril	
ALUNO (A):		

Texto 04: Capacidades técnicas para a prática de atividades físicas

As capacidades físicas são qualidades próprias de cada indivíduo, correspondente à parte física corporal do movimento. Estas capacidades podem ser aprimoradas com atividades físicas específicas e, juntamente com as habilidades motoras, integram o desenvolvimento motor. Capacidades físicas ou capacidades motoras podem ser compreendidas como componentes do rendimento físico, são elas que nós utilizamos para realizar os mais diversos movimentos durante a nossa vida. São em um total de cinco: Resistência, Força, Flexibilidade, Agilidade e Velocidade.



Agilidade

É a capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela é dependente da velocidade e da força. É muito utilizada nos esportes coletivos e nas brincadeiras onde por exemplo as crianças têm de fugir do pegador ou seja ser ágil, conseguir mudar o próprio corpo de posição no menor tempo possível sem perder equilíbrio e coordenação.

Força muscular

Pode ser definida como a força ou tensão que um músculo ou, mais corretamente, um grupo muscular consegue exercer contra uma resistência, em um esforço máximo. Através dela é que conseguimos levantar, saltar, etc.

Flexibilidade

Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada. Devemos falar aqui também sobre **Elasticidade** que é a capacidade da fibra muscular para retornar ao seu comprimento de repouso depois que a força de alongamento do músculo é removida (HAMILL e KNUTEZEN, 1999).

Resistência muscular

O treino de resistência muscular é nada mais do que trabalhar a resistência e a força dos músculos por períodos de tempo. Isto é, treinar a capacidade do músculo para suportar a carga por mais tempo, resistindo mais repetições de determinado exercício.

Velocidade

A velocidade é uma qualidade particular do músculo e das coordenações neuromusculares, que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos, formando uma cadeia de ações de intensidade máxima e de breve ou muito breve duração ou seja, É a capacidade de realizar as ações vigorosas em um curto espaço de tempo.

Vamos falar também sobre COORDENAÇÃO MOTORA:

A capacidade que o corpo tem de desenvolver um movimento é chamada de coordenação motora. Pular, correr, andar, saltar ou realizar tarefas que exijam maior habilidade, como segurar um lápis, bordar, desenhar, recortar, tudo isso exige de nós coordenação motora. Na coordenação motora, ocorre participação de alguns sistemas do corpo humano, como o sistema muscular, sistema esquelético e sistema sensorial. Com a interação desses sistemas, obtêm-se reações e ações equilibradas. A velocidade e a agilidade com que a pessoa responde a certos estímulos medem a sua capacidade motora.

A coordenação motora permite-nos realizar os mais diversos movimentos coordenados e pode ser classificada de duas formas: **coordenação motora grossa e coordenação motora fina**.

Na **coordenação motora grossa**, verificamos o uso de grupos de músculos maiores e o desenvolvimento de habilidades como correr, pular, chutar, subir e descer escadas, que podem ser desenvolvidas a partir de um plano sistemático de exercícios e atividades esportivas. Quando se tem déficit nessas habilidades, verificamos dificuldades, por parte principalmente de crianças, em praticar atividades esportivas, o que acaba causando baixa autoestima.

Na **coordenação motora fina**, verificamos o uso de músculos pequenos, como os das mãos e dos pés. Ao **desenhar, pintar ou manusear pequenos objetos**, a criança realiza movimentos mais precisos, delicados, e desenvolve habilidades que a acompanharão por toda a vida.

Importância da coordenação

Ao realizar exercícios que envolvem coordenação motora, além de aumentar a precisão e segurança dos movimentos, há um ganho considerável de condicionamento físico, garantindo melhor disposição e agilidade na realização das mais variadas atividades. No entanto, é essencial lembrar que cada pessoa tem um organismo diferente do outro e, portanto, uns têm mais facilidade em exercer alguns exercícios do que outros. Pensando nisso, o ideal é você realizar atividades que se encaixem no seu estilo de vida, proporcionando conforto e lazer.