

EMEB AMÉLIO DE PAULA COELHO

PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL- ENSINO EAD-2º BIMESTRE

8º ANO

Professores: Luciano Ap. Ferreira de Castro/ Adriana Helena Pelizaro

UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTE

➤ CONTEÚDO: CAPACIDADES FÍSICAS

- NOÇÃO ESPEÇO TEMPORAL
- AGILIDADE
- RITMO
- EQUILÍBRIO
- CONSCIÊNCIA CORPORAL

- **ORIENTAÇÃO:** Caro aluno(a), nessa segunda parte pedimos que você faça uma leitura muito bem feita dos conceitos abaixo, para que reforcem as informações que o conteúdo apresenta. No final do Conteúdo, preste atenção na Atividade Proposta, e realize-a com muito zelo. Bons ventos.

CAPACIDADES FÍSICAS

Introdução

O desenvolvimento destas capacidades na infância, assim como a iniciação da criança na prática esportiva é importante tanto para um desenvolvimento social quanto na otimização da qualidade de vida no futuro desta criança. Entretanto as capacidades físicas devem ser treinadas adequadamente às fases do desenvolvimento não submetendo o organismo infantil a cargas muito elevadas. Os estímulos bem programados, produzem, pela ação do treinamento das capacidades físicas, um crescimento ideal e melhoria das estruturas corporais.

As fases do desenvolvimento são caracterizadas por períodos em que as condições para as aquisições de certas habilidades são facilitadas. O que significa que diferentes capacidades possuem diferentes momentos ótimos de desenvolvimento. Conhecido e citado por Tani e colaboradores como período crítico de aprendizagem:

Contudo, MAGILL apud FLEISHMAN ainda identificou outras capacidades que diferem das perceptivo-motoras e as designou como capacidades de proficiência física. Estas capacidades se relacionam mais com o desempenho atlético e físico e são elas: força estática; força dinâmica; força explosiva; força do tronco; flexibilidade de estiramento; flexibilidade dinâmica; coordenação geral do corpo; equilíbrio geral do corpo e resistência cardiovascular.

Na segunda parte trataremos das outras capacidades físicas, citadas no início do material

- NOÇÃO ESPEÇO TEMPORAL
- AGILIDADE
- RITMO
- EQUILÍBRIO
- CONSCIÊNCIA CORPORAL

❖ Noção espaço-temporal

Capacidade que a criança adquire quando toma consciência do espaço ao seu redor, com uma percepção de tempo em relação aos movimentos de objetos e outras pessoas à sua volta.



❖ Agilidade

É uma combinação das capacidades de força, velocidade e flexibilidade. As principais características desta capacidade são:

- 1) capacidade que permite ao indivíduo realizar todas as atividades que exijam movimentos rápidos e precisos;
- 2) faculdade do indivíduo mover-se rapidamente. Implica a destreza e a rapidez de movimentos. Os componentes da agilidade são as trocas de direção, partidas e paradas rápidas, destreza nas atividades de manipulação e tempo de rapidez de resposta à estímulos;
- 3) habilidade que o indivíduo tem de mover o corpo no espaço; 22
- 4) qualidade física que permite mudar a posição do corpo no espaço no menor tempo possível.
- 5) profilaxia de acidentes e lesões. Quanto mais ágil mais fácil é para o corpo responder a situações inesperadas, e reagir objetivamente evitando quedas, colisões etc.



❖ Ritmo

Segundo definição do dicionário de língua portuguesa o ritmo, em relação ao movimento é uma "sucessão de movimentos ou situações que, embora não se processem com regularidade absoluta, constituem um conjunto fluente e homogêneo no tempo." (AURÉLIO, 1975, p. 1240)



❖ Equilíbrio

Capacidade de manter o corpo ou objetos ligados a ele em posições invariáveis. "Manutenção de um corpo na sua posição ou postura normal, sem oscilações ou desvios. Igualdade absoluta entre forças opostas." (AURÉLIO, 1975, p.544)

O equilíbrio pode ser verificado de várias maneiras: os dois pés no solo, somente com um dos pés no chão, sobre o apoio das mãos, equilibrar diferente objetos em diferentes partes do corpo (ex.: cabo de vassoura na palma da mão, bola de borracha no peito do pé, um livro sobre a cabeça)



❖ Consciência corporal

Capacidade do indivíduo de auto-percepção, conhecimento de seu corpo e prolongamentos.

Segundo LE BOULCH (1983), os exercícios de orientação corporal são essenciais para uma boa resposta cinestésica ao movimento e também para um bom conhecimento das movimentações corporais a nível sensório-motor.

O desenvolvimento motor possui diversas características marcantes. Pelo fato do ser humano se desenvolver de maneira muito rápida durante essa fase da vida, ocorrem principalmente nesta faixa etária características fundamentais no desenvolvimento psicomotor conforme se passam os anos.



• Sistematização da Aprendizagem

Caro aluno (a), agora que vocês já mergulharam nos conceitos e nas imagens de algumas capacidades físicas, e já são capazes de identificá-las, é hora de sistematizarmos nossa aprendizagem.

ATIVIDADE

Após a leitura e conhecimento desse tema, registre em seu caderno.

- 1- Escreva em seu caderno duas atividades do dia a dia, quer seja na escola ou fora dela, que representa cada uma das habilidades apresentadas acima.
- 2- Exemplo: 2 atividades que vocês utilizam noção espaço temporal; 2 atividades que vocês utilizam a agilidade; 2 atividades que vocês utilizam o ritmo; 2 atividades que vocês utilizam o equilíbrio; 2 atividades que vocês utilizam a consciência corporal.

Ótimos estudos e até a próxima aula... Bons Ventos!

Professor Luciano