



Disciplina **TD – Educação Física - Recuperação**

Etapa **Prog**

Ano **9º**

Turma

Ensino **Fundamental II**

Turno

Professor(a)

Data

/

/

Nome

Nº

QUALIDADES FÍSICAS

Qualidades físicas ou capacidades físicas são consideradas todos os atributos físicos que podem ser treinados em um organismo humano.

São todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento comumente classificadas em diversos tipos: Resistência, Força, Velocidade, Agilidade, Equilíbrio, Flexibilidade e Coordenação motora (destreza).

Também há a divisão das qualidades físicas entre qualidades primárias e centrais. As primárias dependem basicamente do sistema musculoesquelético. Possuem um componente genético, como a velocidade (de reação, deslocamento e dos membros), força (dinâmica, estática e explosiva), resistência (aeróbica, anaeróbica ou muscular localizada), flexibilidade e agilidade.

Entre as qualidades físicas centrais estão a coordenação motora, o ritmo, a descontração, que é a qualidade física compreendida como um fenômeno neuromuscular resultante de uma redução de tensão na musculatura esquelética e o equilíbrio, que pode ser dinâmico, estático ou recuperado.

É possível encontrar outras classificações e também um aprofundamento maior sobre cada um dos temas, mas é interessante entender o que essas qualidades físicas representam e como devem ser encaradas.

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.

Ex.: Piques curtos de até 400 metros e corridas de cinco ou mais.

Agilidade

Habilidade que se tem para mover o corpo no espaço. Habilidade do corpo inteiro, ou de um segmento, em realizar um movimento, mudando a direção, rápida e precisamente. Requer uma combinação de várias qualidades físicas e embora dependa da carga hereditária, pode ser bastante melhorada com o treinamento.

Ex.: Passar em "zigzague" por cones ou obstáculos.

Coordenação

Capacidade de executar movimentos complexos de modo conveniente, para que possam ser realizados com o mínimo de esforço. Constitui-se uma atividade psicomotora indispensável em todas as habilidades desportivas, devendo ser trabalhada em todos os programas de Educação Física desde os primeiros níveis.

A repetição contínua de movimentos combinados melhora gradualmente a coordenação. É o resultado de um trabalho conjunto do sistema nervoso e o muscular, mostrando-se os movimentos coordenados, amplos e econômicos, sem desnecessárias contrações.

Equilíbrio

Capacidade para assumir e sustentar qualquer posição do corpo contra a força da gravidade.

Equilíbrio Estático: Adquirido em determinada posição;

Equilíbrio Dinâmico: Adquirido durante o movimento;

Equilíbrio Recuperado: Explica a recuperação do equilíbrio após o corpo Ter estado em movimento.

Ex.: Percorrer um determinado percurso utilizando apenas uma das pernas.

Força

Habilidade que permite um músculo ou grupo de músculos produzirem uma tensão e vencer ou igualar-se a uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar.

Força Isotônica (Dinâmica) – É o tipo de força que envolve os músculos dos membros em movimento ou suportando o peso do próprio corpo em movimentos repetidos.

Força Isométrica (Estática) – É o tipo de força que explica o fato de haver força produzindo calor e não havendo produção de trabalho em forma de movimento.

Força Explosiva (Potência) – Habilidade de exercer o máximo de energia em um ato explosivo.

$P = F_{din} \times V$ (Potência é igual a Força dinâmica X a Velocidade.)

Ex.: Levantamento de peso, empurrar um carro enguiçado, segurar uma sacola de compras cheia.

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.

Velocidade de Reação (Reflexo): 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.

Velocidade de Membros: Capacidade de mover membros superiores e ou inferiores tão rápido quanto possível.

Ex.: Corridas de 50 ou 100 metros, a saída do atleta de atletismo do bloco ao ouvir o estímulo sonoro.

Flexibilidade

Pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes do corpo. É dependente da elasticidade muscular e da mobilidade articular. A mobilidade articular é expressa pelas propriedades anatômicas das articulações e a elasticidade muscular é projetada pelo grau de estiramento dos músculos envolvidos.

Portanto, a flexibilidade, capacita as pessoas a aumentarem a extensão dos movimentos, numa articulação determinada.

Ex.: Alongamentos.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO FUTSAL

Domínio no futsal

Domínio é a habilidade de recepcionar a bola. O Domínio pode ser feito com qualquer parte do corpo permitida pela regra, porém a principal técnica de domínio no Futsal é a “pisada”.

Controle no futsal

Controlar a bola é diferente de dominá-la. Enquanto esta ação trata-se da recepção da bola, aquela se refere a mantê-la no ar, com toques de uma e de outras tantas partes do corpo, sem deixá-la cair ao chão. É o que as crianças chamam de embaixadinhas.

Condução no futsal

A condução é quando se leva a bola pela quadra de jogo. Uma regra básica: a bola deve estar próxima do condutor. Essa condução pode ser feita em linha reta ou em ziguezague.

Chute no futsal

O chute surge quando do contato com a bola em direção à meta.

adversária ou para afastar o perigo de um ataque adversário. O primeiro seria o chute com o objetivo ofensivo. O segundo, com o objetivo defensivo. Os tipos de chute são com o dorso (peito de pé), com o lado interno do pé (colocado), de bico, de calcanhar e por cobertura (cevadinha).

Cabeceio no futsal

A exemplo do chute, o cabeceio pode ser ofensivo e defensivo. Quem cabeceia o faz para marcar um gol, para defender a sua equipe ou para passar a bola para um companheiro de equipe. O Cabeceio deve ser feito com a parte frontal da cabeça (região da testa).

Passe no futsal

O passe só acontece quando um jogador envia a bola para outro jogador de sua equipe. A técnica mais utilizada para realização do passe é bater na bola com o lado interno do pé (colocado), mas o passe pode ser feito com qualquer parte do corpo permitida pelas regras, como de cabeceio, de bico, de peito e até com a sola do pé, a chamada roladinha.

Drible no futsal

O drible é feito por um jogador que esteja dominando a bola. Quem dribla, procura, com bola, passar por um adversário, conduzindo a bola em diferentes direções. Esse "passar pelo adversário" exigirá, algumas vezes, velocidade, outras apenas mudança de direção, outras, criatividade, ginga e outras ainda, todas estas coisas simultaneamente. Entretanto, uma coisa é certa: o que dificulta a habilidade de marcar é a perda do equilíbrio. Logo, o drible eficaz é aquele que provoca no outro o desequilíbrio.

Finta no futsal

Finta, ao contrário do drible, é realizada sem bola. Ainda que quem finta esteja sem bola, o faz com o objetivo de obtê-la. É o popular “drible de corpo”.

ATIVIDADES EM ACADEMIA

Já passou o tempo em que academia era só para quem precisava treinar. Hoje, é possível encontrar, entre os frequentadores, pessoas dos mais diversos perfis: aqueles que querem emagrecer ou manter o peso,

quem busca uma maneira de diminuir o estresse do dia a dia, aqueles que querem ficar sarados, com o corpo bem definido, ou todas essas coisas ao mesmo tempo.

Musculação

O treinamento de força, conhecido popularmente como musculação é uma forma de exercício contra resistência, para o treinamento e desenvolvimento dos músculos esqueléticos. Utiliza a força da gravidade (através de barras, halteres, pilhas de peso ou o peso do próprio corpo) e a resistência gerada por equipamentos, elásticos e molas para opor forças aos músculos que, por sua vez, devem gerar força oposta através de contrações musculares que podem ser concêntricas, excêntricas e isométricas.

Esta forma de treinamento físico é utilizada para fins atléticos (através da melhora no desempenho de atletas), estéticos (no desenvolvimento do volume muscular) e de saúde (auxiliando no tratamento de doenças musculares, ósseas, metabólicas, melhora na mobilidade, postura etc.).

Ginásticas

A ginástica é um conceito que engloba modalidades competitivas e não competitivas e envolve a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora para fins únicos de aperfeiçoamento físico e mental.

Desenvolveu-se, efetivamente, a partir dos exercícios físicos realizados pelos soldados da Grécia antiga, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo e habilidades semelhantes a executadas em um circo, como fazem os chamados acrobatas. Naquela época, os ginastas praticavam o exercício nu (gymnos – do grego, nu), nos chamados *gymnasios*, patronados pelo deus Apolo. A prática só voltou a ser retomada - com ênfase desportiva e militar - no final do século XVIII, na Europa através de Jean Jacques Rousseau, do posterior nascimento da escola alemã de Friedrich Ludwig Jahn- de movimentos lentos, ritmados, de flexibilidade e de força - e da escola sueca, de Pehr Henrik Ling, que introduziu a melhoria dos aparelhos na prática do esporte. Tais avanços geraram a chamada ginástica moderna, agora subdividida.

Anos mais tarde, a Federação Internacional de Ginástica foi fundada, para regulamentar, sistematizar e organizar todas as suas ramificações surgidas posteriormente. Já as práticas não competitivas, popularizaram-se e difundiram-se pelo mundo de diferentes formas e com diversas finalidades e praticantes.

Ginástica Aeróbica (conhecida no Brasil como ginástica de academia)

Além disso, há a ginástica geral ou ginástica localizada, que nada mais é do que série de exercícios com número elevado de repetições para grupos musculares distintos, com o fim de molda-los ou defini-los anatomicamente falando. A ginástica geral é uma das modalidades ou atividades mais requisitadas nas academias, em especial para atendimento de grupo adultos, que querem melhorar o tônus muscular nas regiões abdominais, parte posterior de membros superiores e também coxa e glúteos.

Ginástica Aeróbica, Ginástica Localizada ou simplesmente Ginástica consiste basicamente em sessões estruturadas de séries de exercícios com número elevado de repetições para grupos musculares distintos, com a finalidade de aprimorar: o tônus muscular, as capacidades aeróbia, anaeróbia, flexibilidade ou o condicionamento físico como um todo. A ginástica é uma das atividades mais requisitadas em academias, em especial para atendimento de grupos adultos.

O termo ginástica origina-se do grego *gymnázzein*, que significa treinar e, em sentido literal, "exercitar-se nu", a forma como os gregos praticavam os exercícios.

Alongamentos

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade.

Yoga

A palavra “ioga” vem do sânscrito yoga (pronuncia-se iôga) e significa união, em referência ao equilíbrio entre o corpo, a mente e a essência do homem. Há várias correntes distintas de ioga, mas todas trabalham a consciência corporal, o autoconhecimento, a flexibilidade, a resistência e a respiração. Algumas linhas são mais suaves, voltadas para a meditação e a recitação de mantras, enquanto outras se baseiam na chamada “power ioga”, que inclui movimentos mais intensos. Mas, seja qual for o tipo de ioga, essa prática milenar indiana funciona como uma grande ferramenta para promover o bem-estar, e alguns de seus movimentos podem ser praticados para ajudar a aliviar o estresse em algumas situações do dia a dia.

Os Benefícios da Ioga

Ela aumenta a flexibilidade, importante para a melhoria da qualidade de vida. De que forma? No dia a dia, nos deparamos com situações que nos levam a mudar de opinião e nos adaptar a diferentes ambientes e relacionamentos. A ioga prepara o corpo e a mente para receber e assimilar tais transformações com mais facilidade. O aumento da flexibilidade melhora, ainda, a respiração, já que estimula o uso do diafragma e melhora o condicionamento dos pulmões. Com isso, aprimora o desempenho físico e mental durante o dia. E tem mais! A ioga desenvolve a consciência corporal e permite identificar melhor as emoções, promovendo o autoconhecimento. Uma pessoa ansiosa, tensa ou estressada pode aliviar este quadro por meio da prática da ioga.

Pilates

O método **Pilates** tem como base, os princípios criados por Joseph H. Pilates e associa a estes, os conceitos de Rolfing, Polestar, Feldenkrais, Power Yoga, stretching, Fisioball, Gyrokinesis e outras técnicas de conscientização corporal e teorias de controle motor.

Com a certeza de que os músculos devem ser fortes e flexíveis para se manterem bonitos e saudáveis, o Pilates fortalece os músculos fracos, alonga os músculos que estão encurtados e aumenta a mobilidade das articulações. Movimentos fluentes são feitos sem pressa e com muito controle para evitar estresse. O alinhamento postural é importante em cada exercício, ajudando na melhora da postura global do indivíduo. Assim, a força, a tonificação e o alongamento são trabalhados de dentro para fora do corpo, tornando-o forte, bonito, saudável, harmonioso e elegante.