



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO
SANTA MARIA – RS

COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS

Rua José do Patrocínio, 85 – CEP 97050-150 – Fone: 0xx.55.3222.0433
E-mail: colegiomaneco@gmail.com e ssemaneco@gmail.com



Professores: Juliano Tavares dos Santos e Adriana Neutziling

Área: Linguagens, Códigos e sua Tecnologias

Disciplina: Projetos Esportivos: Metodologia e prática

Turma(s): 1º B, 1º J, 1º K (Adriana) / 1º L, 1º M, 1º N e 1º O (Juliano) Ensino Médio

Aluno(a): _____ **Turma:** _____

Desenvolvimento Corporal Atividade Física e Exercício Físico

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso. Exemplos: caminhar para se deslocar de um lugar a outro, passear com o cachorro, subir escadas, lavar o carro, brincar com os filhos, dançar, cuidar do jardim, entre outros.



Exercício físico é uma forma de atividade física planejada, repetitiva, com ou sem orientação profissional, que visa desenvolver a resistência física e as habilidades motoras. Exemplos: natação, musculação, lutas marciais, caminhada, etc.



Portanto: Todo Exercício Físico é uma Atividade Física, mas nem toda a Atividade Física é um Exercício Físico!!!!

Bônus: Para que ocorram transformações significativas em nosso corpo, como aumento ou perda de massa muscular, acúmulo ou diminuição de gordura corporal, devemos buscar a realização de atividades físicas em forma de exercício físico, associado com a regulamentação alimentar e de outros hábitos, dependendo do nosso objetivo.

Atividades

1) É importante saber que nem todo movimento corporal está associado à exercícios, rendimento ou esporte, e que há uma diferença entre atividade física e exercício físico. Marque com a letra "A" a situação que demonstra ser apenas uma ATIVIDADE FÍSICA, e com a letra "E" a que for EXERCÍCIO FÍSICO:

() Correr para pegar o ônibus	() abaixar-se para amarrar os tênis
() fazer uma caminhada de 30 minutos	() dar 10 voltas correndo em uma pista
() Saltar uma poça d'água	() ir de bicicleta no mercado da esquina
() realizar 10 agachamentos, repetir 3x	() fazer 15 flexões de braço
() ter aulas de piano	() mudar os móveis de lugar (carregar)
() levantar-se da cama	() alongar-se
() Fazer exercícios abdominais	() levar o cachorro para passear

Mitos e verdades sobre Exercícios físicos

2) Relacione as sentenças a seguir, com suas respectivas explicações, descobrindo alguns mitos e verdades sobre os exercícios físicos:

Sentenças
A) Exercícios abdominais emagrecem!
B) É melhor utilizar roupas leves durante as atividades físicas
C) Comer carne à vontade auxilia na reposição da energia.
D) Não se deve tomar líquidos durante o exercício!
E) Suar bastante faz bem para a saúde!
F) Exercitar-se todos os dias é melhor para a saúde.
G) É preciso fazer alongamento depois dos exercícios também!
H) Alongamentos são necessários antes dos exercícios

Letra	Explicação
	Mito: Não é bem assim. A proteína da carne é necessária na alimentação, mas carne em excesso pode sobrecarregar rins e fígado.
	Verdade: Certíssimo. Eles preparam os músculos para contração e extensão de várias intensidades e as articulações para movimento de diversas amplitudes.
	Verdade: Exercícios feitos esporadicamente não condicionam fisicamente. Você pode fracionar o tempo disponível, de forma que pratique algo todos os dias. Por exemplo, se não pode fazer uma atividade por 30 minutos, divida este em 3 de 10 minutos.
	Mito: Não é verdade. Sua função é tonificar e definir a musculatura do abdômen. A musculatura definida e ativa tende a gastar mais energia do corpo em repouso. Assim, a gordura corporal é reduzida gradativamente.
	Verdade: Certo. É preciso relaxar a musculatura contraída após as atividades físicas, especialmente as em forma de exercício físico, pois há um trabalho maior na musculatura.
	Mito: Errado. A desidratação provoca perda de rendimento físico. Antes de uma atividade física prolongada, é recomendável fazer uma hidratação extra de 400 a 600ml, 20 minutos antes.
	Verdade: Sim. Elas não inibem os movimentos. Ao fazer atividade física o corpo libera calor (calorias). Por isso é importante que as roupas facilitem a troca com o meio externo.
	Mito: O corpo precisa, sim, de água para regular a temperatura interna e repor as perdas pelo suor, inclusive durante a atividade física.

Desenvolvimento Corporal - Capacidades Físicas

Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento.

É através das capacidades físicas que conseguimos executar ações motoras, desde as mais simples às mais complexas (andar, correr, saltar, nadar, etc).

Muitas vezes, deficiências em algumas capacidades físicas podem levar uma pessoa a experimentar dificuldades para participar de certas manifestações da Cultura de Movimento.

O fato de ser mais veloz, mais flexível ou mais forte tem uma origem hereditária, transmissível de pais para filhos, mas também tem a ver com a forma como desenvolvemos/treinamos as referidas capacidades ao longo dos anos.

As capacidades físicas podem ser assim definidas:

AGILIDADE: "Capacidade de executar movimentos rápidos e ligeiros com mudança de direção."

FLEXIBILIDADE: "Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada."

FORÇA: "Capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações musculares."

- 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.)

RESISTÊNCIA: "Capacidade de sustentar uma dada carga de atividade o mais longo tempo possível sem fadiga."

- Resistência Aeróbica: Permite manter por um determinado período de tempo, um esforço em que o consumo de O₂ equilibra-se com a sua absorção, 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): É a capacidade do músculo em trabalhar contra uma resistência moderada durante longos períodos de tempo.



VELOCIDADE: "Capacidade de executar movimentos cíclicos na mais alta velocidade individual possível."

- Velocidade de Deslocamento: Capacidade máxima de uma pessoa deslocar-se de um ponto a outro.

- Velocidade de Reação: Rapidez com a qual uma pessoa é capaz de responder a um estímulo (visual, auditivo ou tátil).

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

EQUILÍBRIO: "É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.

- 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.



COORDENAÇÃO MOTORA (DESTREZA): "É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada."



Atividades

1. Analise e responda quais são as capacidades físicas envolvidas nas figuras:

1



2



3



I - Figura 1 representa velocidade

II- Figura 2 representa flexibilidade

III- Figura 3 representa agilidade

IV- As figuras 2 e 3 representam as mesmas capacidades

V - Todas as figuras representam as mesmas capacidades

Estão corretas:

- a) I e III
 - b) I, II e III
 - c) II, IV e V
 - d) IV e V
 - e) Todas as afirmações
1. Não são somente nas práticas esportivas que usamos as capacidades físicas, em algumas situações do cotidiano elas também estão presentes. Analise a imagem e responda quais são as capacidades físicas **predominantes**:



- a) Flexibilidade e resistência
- b) Agilidade e flexibilidade.
- c) Agilidade e força
- d) Força e velocidade
- e) Força e Resistência