



**6º  
ano**

# ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**QUALIDADES  
FÍSICAS**



DATA:

**08/09/2020**

# Qualidades físicas

As crianças na idade escolar necessitam ainda mais de atividades físicas do que antes. Apesar das diferenças na quantidade necessitada, estas crianças precisam de atividades intensas que proporcionem a utilização dos grandes grupos musculares, especialmente os do tronco e membros.





A educação e formação multilateral intelectual está intimamente ligada à física. A educação física proporciona atividades corporais que resultam em melhoras significativas das capacidades físicas. No entanto é de extrema importância que hajam estímulos os mais variados possíveis para adquirir uma formação multilateral.

Através de uma vivência prática e variada a criança e o jovem terão experiências de movimento para adquirir inúmeras habilidades motoras melhorando a capacidade e a habilidade condicional de coordenação.

# Habilidades motoras

As habilidades motoras são classificadas em três categorias: de locomoção, envolvem mudanças de local, havendo deslocamento corporal em relação à superfície; de estabilização (equilíbrio), exige um certo grau de balanço dos movimentos; e as de manipulação, que são subdivididas em finas (envolve pequeníssimos grupos musculares - ex.: costura, escrita) e amplas (utiliza-se de grandes grupos musculares, implica em receber ou impor força nos objetos - ex.: chutar, rebater, receber).

# Capacidades físicas

"É um traço geral ou qualidade de um indivíduo relacionada com o desempenho de uma variedade de habilidades motoras, sendo um componente da estrutura dessas habilidades"



As capacidades físicas são elementos inatos que permitem a execução dos movimentos em diferentes níveis de volumes e intensidade.

Entende-se que as capacidades, como potenciais individuais, necessitam ser estimuladas para se desenvolver.

Toda atividade física desenvolvida necessita de pelo menos uma capacidade física envolvida na sua execução.



A grande maioria dos esportes praticados utiliza-se de várias combinações destas capacidades para sua prática.

A força, a velocidade, a resistência, a flexibilidade e a coordenação são as principais capacidades envolvidas na prática de atividades físicas desportivas.

Assim como o equilíbrio, o ritmo, a percepção espaço-temporal e a própria consciência corporal são fundamentais para que a criança possa desenvolver amplamente seu potencial físico.



# Classificação

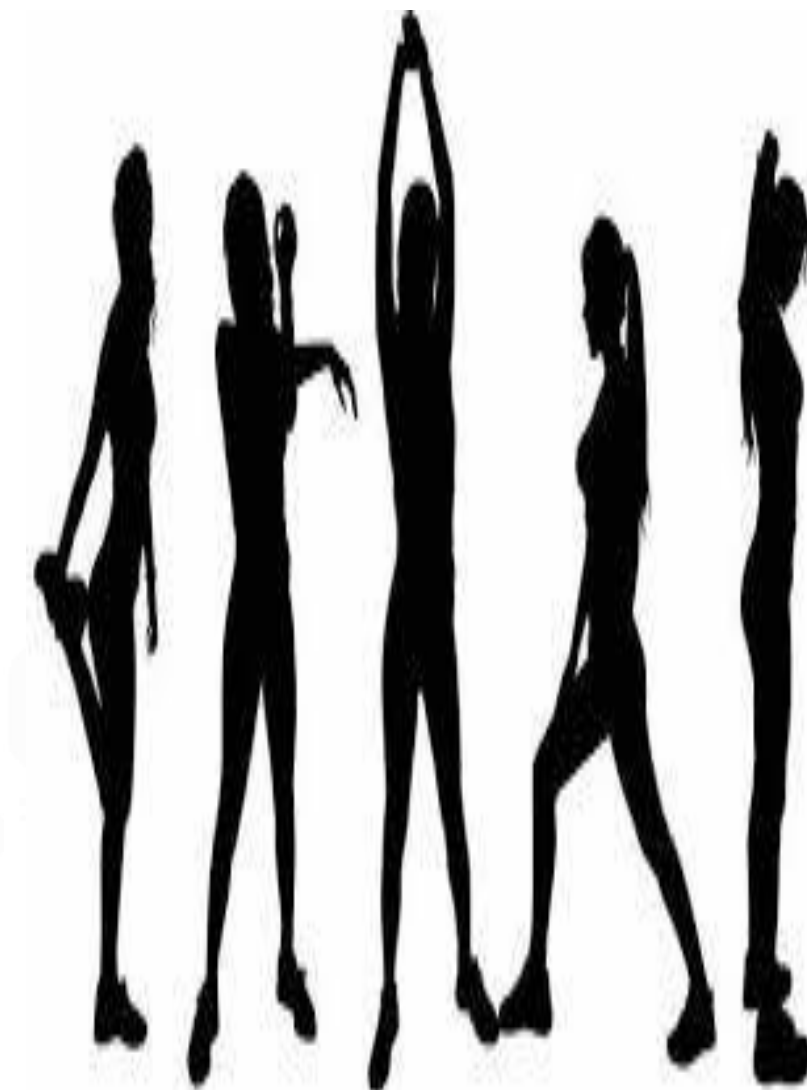


- Velocidade
- força
- impulsão
- precisão
- Flexibilidade
- Coordenação
- Resistência



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.



# Força

Capacidade do músculo de gerar força.

"o vigor máximo que um músculo ou grupo muscular pode gerar".



# Velocidade

A velocidade muscular é a capacidade de reação ou contração do músculo. A velocidade de contração das fibras musculares é concedida através do tipo de fibra recrutada.

A velocidade é pouco treinável, depende mais da distribuição da composição de fibras musculares nos motores primários determinados e de sua coordenação de contração.



# Resistência



A resistência muscular se torna a capacidade do músculo em evitar a fadiga. Outra definição é a resistência de força, que se caracteriza pelo tempo de manutenção de uma força estática.

A capacidade mais importante quando se fala em promoção de saúde certamente é a resistência cardiorrespiratória. Capacidade fisiológica que corresponde a manutenção do corpo em exercício, utilizando principalmente grandes grupos musculares, por um longo período de tempo.

# Flexibilidade

A flexibilidade possui a peculiar característica de ter seu ápice justamente nas fases de infância e adolescência, havendo, posteriormente, na fase adulta uma perda.

"A flexibilidade é a capacidade de mover uma articulação até sua amplitude máxima, o que requer o conjunto de todos os elementos constituintes de cada articulação."

