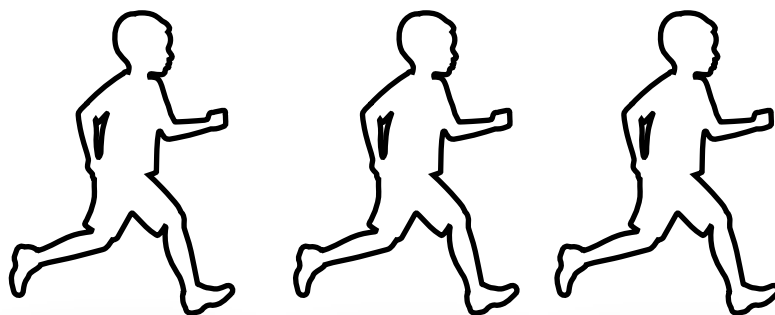


GUIÃO DE APRENDIZAGEM

EDUCAÇÃO FÍSICA

APTIDÃO FÍSICA - 9.º ANO

CAPACIDADES MOTORAS





GUIÃO DE APRENDIZAGEM

CAPACIDADES MOTORAS - 1ª PARTE. CAPACIDADES CONDICIONAIS

Como trabalhar as capacidades motoras condicionais?

Aprendizagens Essenciais

Reconhecer e identificar as capacidades motoras condicionais.

Realizar exercícios que promovem o desenvolvimento de algumas dessas capacidades.

Introdução

Com estas atividades irás ficar a conhecer as capacidades motoras condicionais. Ao longo do guião são propostos um conjunto de exercícios de forma a tomares conhecimento e experimentares algumas dessas capacidades.

Atividades de Aprendizagem

O objetivo neste guião é que através da visualização e estudo de algumas capacidades motoras, consigas de forma autónoma realizar alguns exercícios em que demonstras algumas dessas capacidades. Deves efetuar as atividades seguintes de forma sequencial.



Atividade 1

Assiste ao vídeo relativo às capacidades motoras e descreve num pequeno áudio as principais características das capacidades abordadas no vídeo.

Velocidade

É a capacidade motora que permite a máxima rapidez de execução de um movimento (ação motora) ou de uma série de movimentos.



Atividade 2

Após realizares a atividade 1 realiza o [Blank Quiz](#), disponibilizado na plataforma da escola, para verificação de conhecimentos.

Nota: O questionário encontra-se disponível no final deste guião, caso pretendam construir o questionário na plataforma da vossa escola).

Atividade 3

Agora vais treinar algumas das capacidades motoras abordadas cumprindo o plano de treino!

Instruções

Antes de iniciar a atividade deves ter:

1. Um dispositivo para visualizar e acompanhar as instruções dos vídeos que vou propor;



2. Um dispositivo para colocares uma música que acompanhe os movimentos que vais efetuar
3. Um telemóvel/câmara fotográfica ou Tablet para efetuar a captura em vídeo dos teus movimentos para enviases no final da atividade.

Para realizares a atividade deves:

Abrir e treinar ao ritmo do vídeo:



Recomendações

Na realização dos exercícios, começar ao teu ritmo e, progressivamente, vai tentando acompanhar os ritmos propostos. Se te sentires com dores, descansa.

Na realização dos exercícios:

- Não faças o treino sozinho em casa, deves estar sempre alguém em casa – o ideal era convenceres mais familiares a fazer o treino contigo!!
- Não te esqueças de fazer os exercícios de alongamentos no final.

Antes de começares a realizar os exercícios, certifica-te que tens por perto:

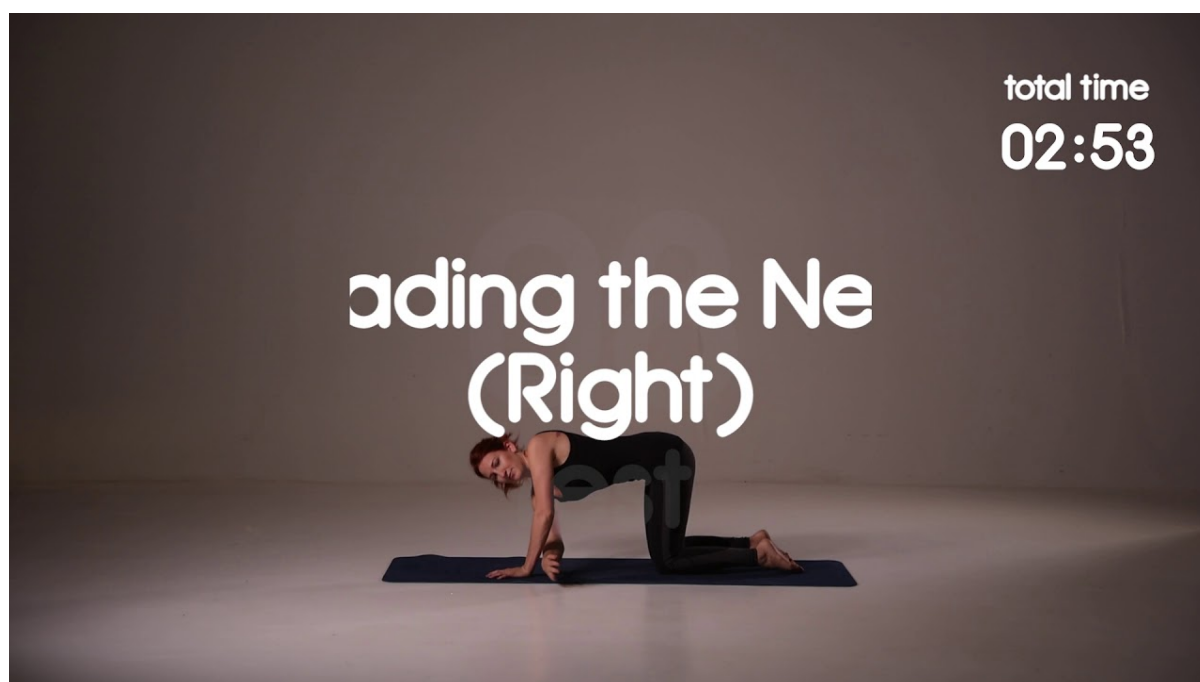
- Água para ires bebendo durante os intervalos de descanso;
- Um tapete, ou toalha grande dobrada;
- Algum espaço livre à tua volta.
- Coloca uma música que aches motivante e que te ajude com o ritmo das execuções.



Atividade 4

Após a realização da atividade 3 efetua os teus alongamentos, apresentando em vídeo as evidências da atividade (deves colocar o vídeo no espaço seguinte)

De forma a ajudar-te e orientar-te na execução dos alongamentos podes visualizar o vídeo seguinte:



Referências

Romão, P., & Pais, S. (2004). Educação Física 10.º/11.º/12.º anos – 1.ª Parte. Porto Editora: Porto

Reif, P. (2018). 20 MIN FULL BODY WORKOUT // No Equipment | Pamela Reif. Acedido em: 3/6/2020 em: <https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjy0o>

Group HITT. (2017). Full Body Stretch - Warm Up & Cool Down. Acedido em 3/6/2020 em: <https://www.youtube.com/watch?v=32j5IEcj4qQ>



Anexo

Caso não consigam aceder ao questionário, efetuado na plataforma Google Forms, descrito na atividade 2, deixo aqui as questões do mesmo para poderem construir o questionário na plataforma da vossa escola.

1- As Capacidades Coordenativas dizem respeito à qualidade do movimento.

20 pontos

- Verdadeiro
- Falso

2 - O treino das capacidades coordenativas é realizado especialmente:

20 pontos

- Na idade adulta
- na adolescência
- entre os 6 -12 anos

3 - A Capacidade de equilíbrio é a:

20 pontos

- Qualidade que permite a realização de acções correctamente e de forma económica
- Capacidade de manter uma posição, mesmo que as condições sejam desfavoráveis
- Capacidade de resposta às elevadas exigências, no que diz respeito à precisão de movimentos

4 - A capacidade de reagir rápida e correctamente a determinados estímulos denomina-se de:

20 pontos

- Capacidade de Equilíbrio
- Capacidade de Antecipação
- Capacidade de Reação Motora



- Capacidade de Expressão Motora

5 - A capacidade que possui uma grande relevância na dança, natação sincronizada, patinagem artística onde existem os elementos motores de comunicação, designa-se por:

20 pontos

- Capacidade de Comunicação
- Capacidade de Expressão Motora
- Capacidade de Observação
- Capacidade de Equilíbrio