

HERNÂNI GONÇALVES | RUI PACHECO
SARA FERNANDES

EDUCAÇÃO FÍSICA

11.º CLASSE



REPÚBLICA DE ANGOLA
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| Introdução | 5 |
| 1 – Actividade física | 7 |
| 1.1. Benefícios da actividade física | 9 |
| 1.1.1. No crescimento e desenvolvimento saudável | 9 |
| 1.1.2. Na aquisição de hábitos de vida saudável | 10 |
| 2 – Desenvolvimento das capacidades físicas | 13 |
| 2.1. Métodos para melhorar as capacidades físicas | 22 |
| 2.2. Avaliação da aptidão física | 37 |
| 3 – Importância das manifestações desportivas | 42 |
| 4 – Postura corporal | 45 |
| 4.1. Posturas correctas | 47 |
| 5 – Modalidades Individuais | 49 |
| 5.1. Atletismo | 50 |
| História | 51 |
| Caracterização | 51 |
| Local das provas | 52 |
| Corridas de resistência | 53 |
| Corridas de velocidade | 54 |
| Corridas de estafetas | 58 |
| Arremesso do peso | 61 |
| Ficha de avaliação cognitiva | 64 |
| Ficha de avaliação psicomotora e social | 65 |
| 5.2. Ginástica | 66 |
| História | 67 |
| Caracterização | 67 |
| Ginástica no solo | 69 |
| Ginástica de aparelhos | 75 |
| Mini-Trampolim | 75 |
| Barra fixa | 76 |
| Paralelas simétricas | 78 |
| Trave | 79 |
| Ficha de avaliação cognitiva | 80 |
| Ficha de avaliação psicomotora e social | 81 |

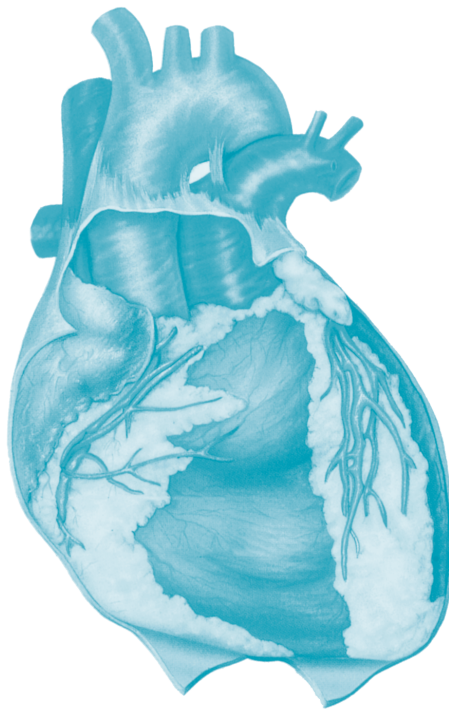
| | |
|---|------------|
| 6 – Modalidades colectivas | 83 |
| 6.1 – Andebol | 84 |
| História | 85 |
| Caracterização | 85 |
| Regras fundamentais | 86 |
| Sinais de arbitragem | 91 |
| Componente técnica | 92 |
| Componente táctica | 103 |
| Situações de ensino-aprendizagem | 108 |
| Ficha de avaliação cognitiva | 110 |
| Ficha de avaliação psicomotora e social | 111 |
| 6.2 – Basquetebol | 112 |
| História | 113 |
| Caracterização | 113 |
| Regras fundamentais | 114 |
| Sinais de arbitragem | 117 |
| Componente técnica | 118 |
| Componente táctica | 129 |
| Situações de ensino-aprendizagem | 135 |
| Ficha de avaliação cognitiva | 138 |
| Ficha de avaliação psicomotora e social | 139 |
| 6.3 – Voleibol | 140 |
| História | 141 |
| Caracterização | 141 |
| Regras fundamentais | 142 |
| Sinais de arbitragem | 145 |
| Componente técnica | 146 |
| Componente táctica | 149 |
| Situações de ensino-aprendizagem | 153 |
| Ficha de avaliação cognitiva | 155 |
| Ficha de avaliação psicomotora e social | 156 |
| 7 – Bibliografia | 157 |

Actividade física

O exercício físico, correctamente orientado, produz efeitos benéficos nas estruturas biológicas e no funcionamento do corpo em geral.

Assim, na estrutura orgânica, onde incluímos o sistema circulatório e respiratório, o exercício físico produz os seguintes efeitos:

- O coração torna-se mais forte e volumoso, aumentando as dimensões das suas cavidades – aurículas e ventrículos. Assim, põe maior quantidade de sangue em circulação em cada contracção realizada, proporcionando, por este facto, uma diminuição da frequência cardíaca¹, quer em repouso quer em situação de esforço.
- Aumento dos capilares do músculo, melhorando a sua irrigação sanguínea e aumentando a resistência à fadiga.
- Aumento do número de glóbulos vermelhos e da quantidade de hemoglobina, indispensáveis ao transporte do oxigénio e de dióxido de carbono.
- Aumento da capacidade vital dos pulmões. Em cada inspiração, recebem maior volume de ar, o que permite o transporte de maior capacidade de oxigénio para as células e a expulsão de mais dióxido de carbono. Por isso, verifica-se uma diminuição da frequência respiratória².



1 – É o número de batimentos do coração por minuto.

2 – É o número de ciclos respiratórios (inspiração/expiração) por minuto.

Capacidades físicas

As **capacidades físicas** são medidas de potencial (treináveis) que constituem os pressupostos de rendimento necessários para a aprendizagem e desenvolvimento de toda a actividade física.

Dependem de factores genéticos (hereditários) e da forma como se desenvolvem através do treino.

As capacidades físicas são fundamentalmente de três tipos:

- 1 – CAPACIDADES CONDICIONAIS – (dimensão quantitativa) – relacionam-se com os processos de energia, casos da **Resistência** e da **Força**.
- 2 – CAPACIDADES COORDENATIVAS – (dimensão qualitativa) – relacionam-se com os processos de controlo de movimentos, em ligação com o sistema nervoso central, casos da **Reacção Motora**, do **Equilíbrio** e da **Coordenação**.
- 3 – CAPACIDADES COORDENATIVO-CONDICIONAIS – que dependem simultaneamente da dimensão qualitativa e quantitativa, como são os casos da **Flexibilidade**, da **Destreza** e da **Velocidade**.

Uma boa condição física assenta fundamentalmente no desenvolvimento das capacidades motoras, que são adquiridas através de treino adequado.

As mais importantes a considerar são as seguintes:

- Resistência
- Força
- Velocidade
- Flexibilidade
- Destreza (para alguns autores).

Vamos agora aprofundar o estudo de cada uma destas capacidades.

Resistência

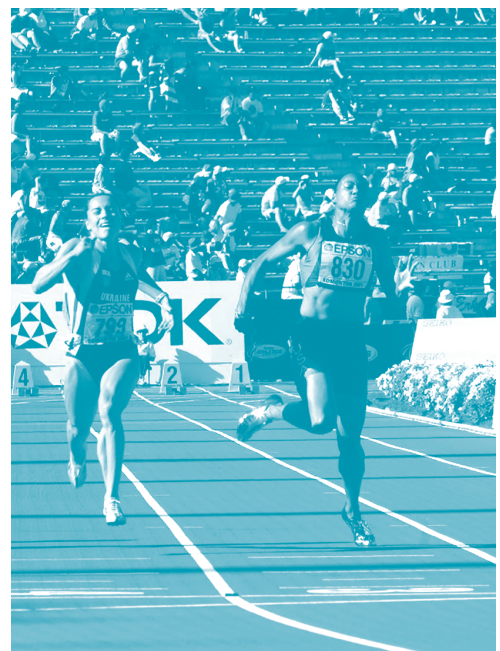
A resistência é a capacidade que o corpo possui para suportar um trabalho continuado com um elevado nível de rendimento.

Tipos de resistência

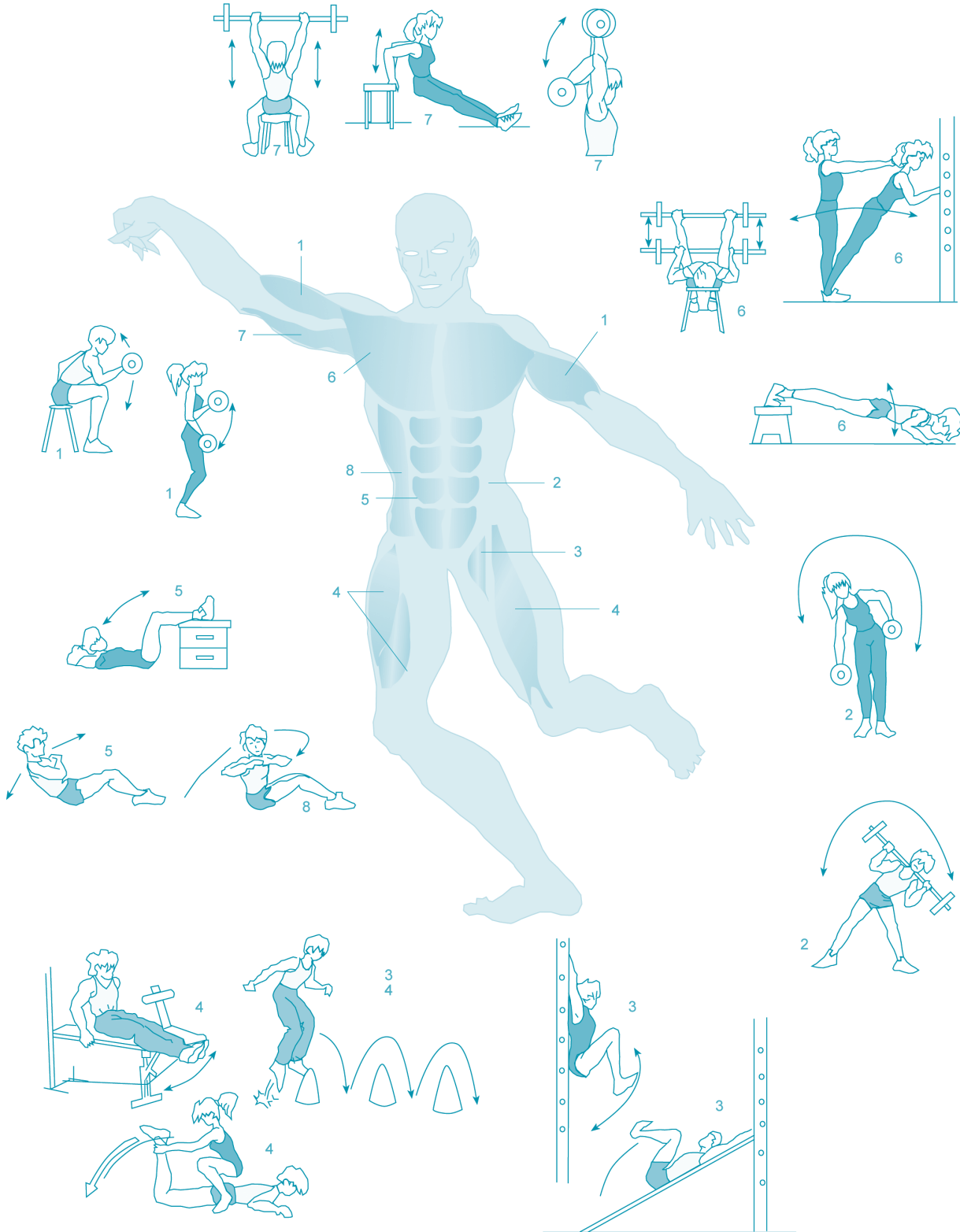
Esta capacidade pode ser aeróbia e anaeróbia.

- Resistência aeróbia.
- Resistência anaeróbia.

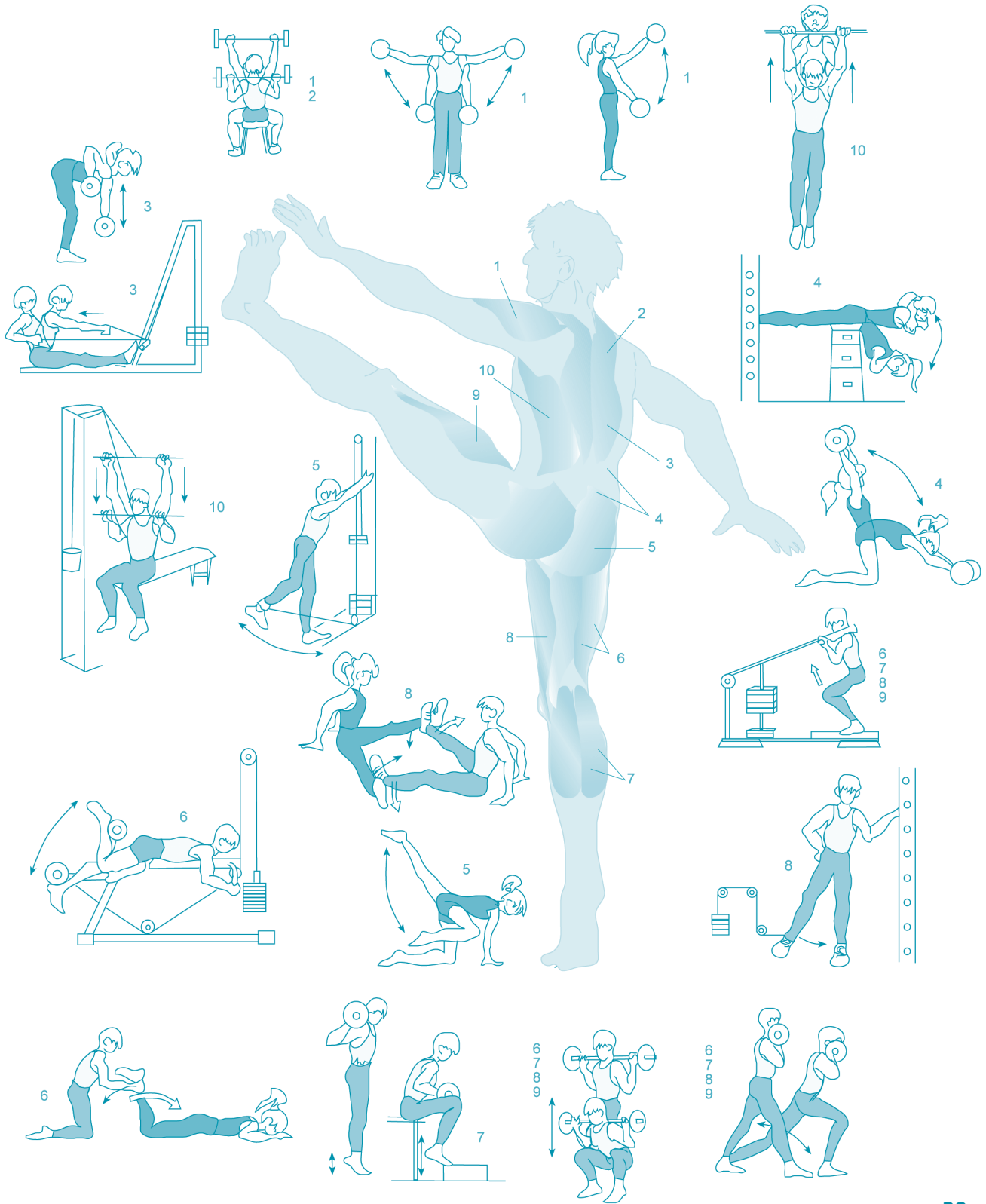
Estas duas classificações de resistência dependem de como o organismo cria processos de forma a obter e desenvolver a energia necessária para os esforços a realizar.



FORMAS DE DESENVOLVIMENTO DA FORÇA MUSCULAR DA FACE ANTERIOR DO CORPO



FORMAS DE DESENVOLVIMENTO DA FORÇA MUSCULAR
DA FACE POSTERIOR DO CORPO



4.1 Posturas correctas

Na posição vertical

- Queixo levantado
- Costas direitas
- Ombros ligeiramente para trás
- Tornozelos, bacia e cabeça alinhados.



Posição de sentado a estudar

- Pés apoiados no chão
- Membros inferiores por baixo da mesa
- Joelhos mais altos do que os quadris
- Antebraços apoiados na mesa.



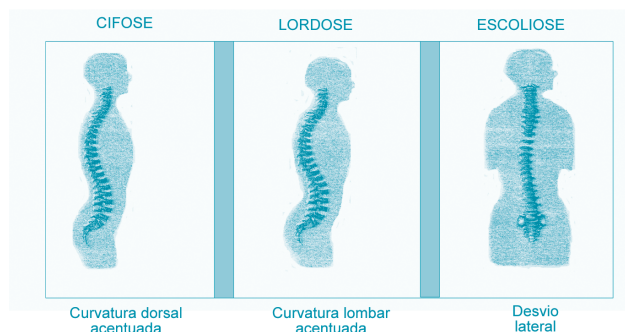
Sentado em descanso

- Apoio da zona dorsal
- Apoio da cabeça
- Não cruzar as pernas
- Evitar uma flexão prolongada dos joelhos com ângulo inferior a 90°.



Movimentar objectos pesados

- Manter o tronco direito
- Afastar e flectir as pernas
- Utilizar a força das pernas
- Manter os membros superiores estendidos.



Será de ter em atenção que a adopção de posturas incorrectas poderá levar a desvios da coluna vertebral.

Sinais de Arbitragem



Falta pessoal



Lançamento
com lances livres



Dois lances livres



Falta técnica



Um ponto



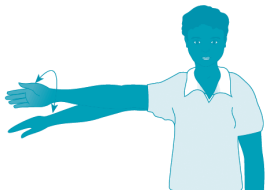
Dois pontos



Três pontos obtidos



Situação de bola ao ar



Transporte de bola



Três segundos



Cinco segundos



Oito segundos



Desconto de tempo anotado



Passos



Drible ilegal ou
dois dribles



Substituição