

Capacidades Coordenativas — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: As **capacidades coordenativas** permitem controlar e regular os movimentos com precisão e economia de esforço. As principais são: **coordenação geral** (harmonizar diferentes segmentos), **equilíbrio** (manter postura), **orientação espacial** (posicionar-se no espaço), **percepção temporal** (sincronizar com tempos/musicas) e **reação** (responder rapidamente a estímulos).

1. Coordenação geral

a) O que é a coordenação geral? _____

R: _____

b) Indica 2 exercícios que melhoram a coordenação: _____

R: _____

c) Porque é que a coordenação é importante na ginástica? _____

R: _____

2. Orientação espacial

a) O que é a orientação espacial? _____

R: _____

b) Indica 2 exercícios que melhoram a orientação no espaço: _____

R: _____

c) Porque é importante a orientação espacial no andebol? _____

R: _____

3. Percepção temporal

a) O que é a percepção temporal? _____

R: _____

b) Indica 2 atividades que trabalham a percepção temporal: _____

R: _____

c) Como é que a música ajuda no desenvolvimento desta capacidade? _____

R: _____

4. Reação

a) Qual é a diferença entre reação simples e complexa? _____

R: _____

b) Indica 2 exercícios de reação: _____

R: _____

c) Porque é que a reação é importante no voleibol? _____

R: _____

5. V ou F

a) As capacidades coordenativas são apenas importantes em desportos individuais. → ____

b) A coordenação melhora com a prática de diferentes atividades. → ____

c) A percepção temporal é fundamental na dança e ginástica rítmica. → ____

Soluções

1. a) Capacidade de controlar e harmonizar os movimentos de diferentes segmentos corporais de forma eficiente. b) Subir numa corda, exercises de coordenação com bolas, saltar a corda. c) Porque na ginástica é necessário coordenar vários segmentos simultaneamente para realizar elementos técnicos com precisão.
2. a) Capacidade de se posicionar e deslocar adequadamente no espaço, usando referências corporais e ambientais. b) Percursos em ziguezague, atividades em pares com deslocamento, percursos com obstáculos. c) Para se posicionar corretamente em relação aos companheiros e adversários e à bola.
3. a) Capacidade de sincronizar os movimentos com ritmos, tempos externos ou sequências temporais. b) Dança, ginástica rítmica, percursos com ritmo de palmas, atividades musicais. c) A música marca o ritmo dos movimentos, permitindo sincronizar a execução com o tempo.
4. a) Reação simples: resposta a um estímulo com uma resposta pré-determinada (ex.: largada quando ouve o tiro). Reação complexa: escolher entre diferentes respostas possíveis (ex.: defender conforme a direção da bola). b) Jogos de sinal, exercises de reação com bolas, provas de partidas. c) Para reagir rapidamente à bola que vem do adversário e preparar a defesa.
5. a) F — são importantes em todos os desportos (equipa e individuais). b) V — a prática diversificada melhora a coordenação. c) V — a sincronização com a música é fundamental nestas atividades.