

As Capacidades Motoras — Resumo

1.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: O que são capacidades motoras, as quatro condicionais (resistência, força, velocidade e flexibilidade) e as quatro coordenativas (coordenação, equilíbrio, ritmo e orientação espacial), com exemplos da aula do 1.º ano.

1. O que são capacidades motoras

- São as **qualidades do corpo** que nos permitem mover: aguentar, empurrar, ir depressa, dobrar, coordenar, equilibrar, acompanhar um ritmo e orientar-se.
- Não são gestos: são a **base** que torna os gestos possíveis. Quem tem mais força salta mais longe; quem tem mais equilíbrio anda melhor no banco.
- Treinam-se com **repetição e jogo**, aos poucos e com descanso.
- Dividem-se em dois grupos: **condicionais** (ligadas ao esforço) e **coordenativas** (ligadas ao controlo).

2. Capacidades condicionais

- **Resistência:** aguentar o esforço durante algum tempo — correr devagar sem parar, jogar até ao fim da atividade.
- **Força:** empurrar, puxar e levantar — trepar ao espaldar, empurrar o chão para saltar.
- **Velocidade:** reagir e deslocar-se depressa — correr até ao colega ao sinal do apito.
- **Flexibilidade:** amplitude dos movimentos — dobrar o corpo, levar as mãos aos pés, abrir as pernas.

3. Capacidades coordenativas

- **Coordenação:** juntar movimentos com ordem — bater a bola e andar ao mesmo tempo.
- **Equilíbrio:** manter o corpo controlado, parado ou em movimento — apoio num pé, andar no banco.
- **Ritmo:** acompanhar uma cadência — saltar à corda ao mesmo tempo que os colegas.
- **Orientação espacial:** saber onde estou e para onde vou — mudar de direção sem chocar com ninguém.

4. Como se treinam na aula

- Com **jogos e circuitos**: cada estação pede uma capacidade diferente.
- Com **progressão**: começa-se devagar e aumenta-se aos poucos a distância, o tempo ou o número de repetições.
- Com **descanso** entre esforços: o corpo precisa de recuperar para melhorar.
- Com **constância**: poucas vezes e muito tempo não resulta; pouco e muitas vezes resulta.

5. Tabela: capacidade e exemplo

Capacidade	Exemplo na aula do 1.º ano
Resistência	Correr devagar durante o jogo sem parar
Força	Trepar ao espaldar, empurrar o chão para saltar
Velocidade	Reagir ao apito e correr até à linha
Flexibilidade	Dobrar o corpo à frente e tocar nos pés
Coordenação	Driblar a bola enquanto anda
Equilíbrio	Ficar num pé ou andar no banco
Ritmo	Saltar à corda ao mesmo tempo que os colegas
Orientação espacial	Mudar de direção sem chocar com os outros

6. Porque é útil conhecer estas capacidades

- Ajuda a perceber **porque é que uma tarefa custa mais**: quem ainda não tem força trepa com dificuldade, e isso não é falta de vontade.
- Ajuda a **escolher o esforço**: numa corrida longa poupa-se energia; num salto usa-se força.
- Mostra que todos podem **melhorar** — cada um ao seu ritmo.

7. Pontos-chave

Para não esquecer: condicionais = resistência, força, velocidade e flexibilidade · coordenativas = coordenação, equilíbrio, ritmo e orientação espacial · treinam-se com jogo, repetição, progressão e descanso · melhoram com constância e cada um ao seu ritmo.