

As Capacidades Motoras — Resumo

3.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As oito capacidades que a Educação Física do 1.º ciclo desenvolve, separadas em condicionais e coordenativas, com exemplos de tarefas do 3.º ano e a ideia que liga tudo — várias capacidades trabalham ao mesmo tempo.

1. O que são capacidades motoras

São as qualidades do corpo que permitem fazer movimento: aguentar, ser rápido, dobrar, manter a postura, equilibrar, orientar-se, acompanhar um ritmo e mudar de direção. Não se compram nem se decoram — **desenvolvem-se com prática repetida e variada**.

2. Capacidades condicionais

- **Resistência geral** — aguentar um esforço durante algum tempo sem parar.
- **Velocidade de reação** — responder depressa a um sinal; *simples* quando há um só sinal, *complexa* quando há vários e é preciso escolher.
- **Flexibilidade** — alcançar e dobrar com amplitude, sem dor.

3. Capacidades coordenativas

- **Controlo de postura** — manter o corpo alinhado e firme, parado ou em movimento.
- **Equilíbrio dinâmico** — manter o equilíbrio enquanto o corpo se desloca.
- **Controlo da orientação espacial** — saber onde estou, onde está o colega e onde está o material.
- **Ritmo** — acompanhar uma sequência de tempos com regularidade.
- **Agilidade** — mudar de direção e de posição do corpo depressa e com controlo.

4. Onde se nota cada uma no 3.º ano

- **Resistência** — jogos de perseguição prolongados, sem parar a cada dois minutos.
- **Velocidade de reação** — arrancar ao sinal, apanhar ou fugir quando o jogo muda.
- **Flexibilidade** — vela com as pernas juntas e levantadas, sem dor.
- **Postura** — posição final de uma sequência, de pé e com o olhar em frente.
- **Equilíbrio dinâmico** — andar no banco sueco sem parar.
- **Orientação espacial** — passar a quem está livre num campo com colegas e adversários.
- **Ritmo** — troca de batimentos com a raquete, sempre ao mesmo compasso.
- **Agilidade** — mudar de direção na oposição sem perder a posição base.

5. Tabela: tarefa e capacidade que se nota mais

Tarefa do 3.º ano	Capacidade que se nota mais
Encadear rolamento, vela e avião	Controlo de postura
Andar no banco sueco	Equilíbrio dinâmico
Passar a um colega livre	Orientação espacial
Trocar batimentos com raquete	Ritmo
Mudar de direção na oposição	Agilidade
Jogo de perseguição longo	Resistência geral
Arrancar ao sinal do professor	Velocidade de reação
Vela com pernas levantadas	Flexibilidade

6. Nenhuma capacidade vive sozinha

Numa sequência de ginástica usam-se quase todas ao mesmo tempo: **flexibilidade** na vela, **controlo de postura** no avião, **equilíbrio dinâmico** na ligação entre elementos e **ritmo** para o conjunto não parar. É por isso que a aula não treina uma capacidade de cada vez — combina-as na mesma tarefa.

7. Erros comuns

- Confundir **agilidade** com velocidade: a agilidade implica mudar de direção com controlo.
- Chamar **equilíbrio dinâmico** a ficar parado numa perna — isso é equilíbrio estático.
- Treinar **flexibilidade** até doer: a amplitude chega-se sem dor.
- Achar que uma capacidade se ganha numa aula — ganha-se com prática repetida ao longo do tempo.

8. Pontos-chave

Para não esquecer: resistência geral · velocidade de reação simples e complexa · flexibilidade · controlo de postura · equilíbrio dinâmico · controlo da orientação espacial · ritmo · agilidade · condicionais (resistência, velocidade, flexibilidade) · coordenativas (postura, equilíbrio, orientação, ritmo, agilidade) · várias capacidades ao mesmo tempo · desenvolvem-se com prática repetida e variada.