

APOSTILA DE CONTEÚDOS 1º BIMETRE DOS 6º ANOS 2024

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: VANDERLUCIO GUERREIRO

POSTURA CORPORAL

Postura: É um termo usado para descrever uma posição do corpo ou os arranjos de partes do corpo em relação ao outro. Posturas ideais são aquelas assumidas para realizar uma atividade da forma mais eficiente que utiliza a menor quantidade de energia.

Toda a atividade começa com uma postura e termina com uma postura. As relações entre as partes do corpo podem ser controladas voluntariamente, mas para fazer isso exigiria muita concentração.

A má postura é um hábito adquirido na infância, e se não corrigido, carrega-se por toda vida, com várias consequências, entre elas os desvios posturais.

A utilização de posturas corporais equivocadas e o excesso de sobrecarga diária na coluna podem levar a algias (**designação de dor**) precoces em escolares. Os desvios posturais nas crianças e adolescentes sofrem influência de fatores biológicos e ergonômicos.

Entre os fatores que alteram a **postura corporal** estão o sobrepeso. Esse provoca instabilidade músculo-esquelético, deslocamento do centro de gravidade e a combinação de encurtamento e alongamento excessivos. O mobiliário inadequado e o elevado número de horas na mesma posição, além da carga excessiva na mochila são os maiores problemas ergonômicos.

As principais consequências (entre outras) da postura inadequada:

- Dores musculares, principalmente nas áreas do pescoço, coluna, braços; sensação de rigidez muscular;
- Sensação de fadiga e cansaço;
- Sensação de irritação, tensão e stress;
- Sensação de dormência e formigamento;
- Existência de edemas;
- Ocorrência de LER; (Lesão por esforço repetitivo);
- Ocorrência de deformação física;

Capacidades Físicas

Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento comumente classificadas em diversos tipos: **Resistência, Força, Velocidade, Agilidade, Equilíbrio, Flexibilidade e Coordenação motora (destreza).**



FORÇA: É a capacidade física que permite deslocar um objeto, o corpo de um parceiro ou o próprio corpo através da contração dos músculos. **FORÇA:** "Capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações musculares."

FORÇA ISOTÔNICA (DINÂMICA) – É o tipo de força que envolve os músculos dos membros em movimento ou suportando o peso do próprio corpo em movimentos repetidos.

FORÇA ISOMÉTRICA (ESTÁTICA) – É o tipo de força que explica o fato de haver força produzindo calor e não havendo produção de trabalho em forma de movimento.

FORÇA EXPLOSIVA (POTÊNCIA) – Habilidade de exercer o máximo de energia em um ato explosivo.



VELOCIDADE: É a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal.

VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO: Capacidade máxima de uma pessoa deslocar-se de um ponto a outro.

VELOCIDADE DE REAÇÃO: Rapidez com a qual uma pessoa é capaz de responder a um estímulo (visual, auditivo ou tátil). Tempo requerido para ser iniciada a resposta a um estímulo recebido.

VELOCIDADE DE MEMBROS: Capacidade de mover membros superiores e ou inferiores tão rápido quanto possível.



AGILIDADE: É a qualidade física que permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível. Conhecida como velocidade de "troca de direção". Para a agilidade, a flexibilidade é importante.



Equilíbrio: É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.

Equilíbrio estático: adquirido em determinada posição;

Equilíbrio dinâmico: adquirido durante o movimento;

Equilíbrio recuperado: explica a recuperação do equilíbrio após o corpo ter estado em movimento.



COORDENAÇÃO MOTORA (Destreza): É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada.



Flexibilidade: É a capacidade física que permite executar movimentos com grande amplitude.



RESISTÊNCIA: É a capacidade física que permite efetuar um esforço durante um tempo considerável, suportando a fadiga dele resultante e recuperando com alguma rapidez.

AQUECIMENTO E ALONGAMENTO

O aquecimento e o alongamento são fatores importantes nas práticas desportivas, pois eles ajudam na prevenção contra lesões, aumentam a flexibilidade e deixa o corpo mais relaxado e solto. Mas a qual seria exatamente a diferença entre o aquecimento e o alongamento?

AQUECIMENTO: é uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva ou de exercícios físicos e tem como objetivo aumentar gradativamente a intensidade da atividade física. Além desses atributos, o aquecimento ajuda o atleta nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões. O aquecimento pode ser classificado em dois tipos, o geral e o específico.

ALONGAMENTO: tem como objetivo preparar e melhorar a flexibilidade muscular, ou seja, o alongamento proporcionará ao atleta um maior desempenho nas articulações o que fará com que os seus movimentos sejam eficientes de acordo com a atividade. Além dos mais, o alongamento proporciona benefícios para o corpo, por exemplo: corrige a postura, reduzem lesões, relaxam o corpo, ativam a circulação sanguínea e dentre outras.

História do Voleibol

O vôlei foi criado em 1895, pelo americano William G. Morgan, então diretor de educação física da Associação Cristã de Moços (ACM) na cidade de Holyoke, em Massachusetts, nos Estados Unidos. O primeiro nome deste esporte que viria se tornar um dos maiores do mundo foi minonette.

Naquela época, o esporte da moda era o basquetebol, criado apenas quatro anos antes, mas que tivera uma rápida difusão. Era, no entanto, um jogo muito cansativo para pessoas de idade.

Em Springfield, o Dr. A.T. Halstead sugeriu que o seu nome fosse trocado para Volleyball, tendo em vista que a ideia básica do jogo era jogar a bola de um lado para outro, por sobre a rede, com as mãos.

O criador do Volleyball, Willian Morgan, conhecido pelo apelido de "armário", devido ao seu porte físico, morreu em 27 de dezembro de 1942, aos 72 anos de idade.

FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

SAQUE - É o fundamento que dá início a partida, pode ser feito por baixo (simples ou jornada nas estrelas) por cima tipo tênis, viagem, flutuante, balanceado.

RECEPÇÃO - Acontece após o saque, a técnica usada para fazer a recepção é a **MANCHETE** e o objetivo do jogador que faz a recepção é colocar a bola na mão do levantador.

LEVANTAMENTO - Acontece após a recepção, a técnica utilizada é o **TOQUE** e tem como objetivo preparar a bola para um ataque.

ATAQUE - O ataque é feito após o levantamento, a técnica usada para fazer o ataque é a famosa **CORTADA** e tem como objetivo "cravar" a bola na quadra adversária.

DEFESA - Acontece após um ataque quando não o bloqueio não funciona, a técnica mais utilizada para fazer a defesa é a **MANCHETE**, porém, a defesa pode ser feita com qualquer parte do corpo, inclusive com os pés.

BLOQUEIO - Acontece após o ataque, é feito próximo a rede e com os dois braços erguidos e esticados. Tem como objetivo bloquear o ataque de forma que a bola caia na quadra adversária. Existe três tipos de bloqueio: **SIMPLES, DUPLO E TRIPLO**.