

Agrupamento Escolas de Figueiró dos Vinhos 		 QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL PORTUGAL 2020-2023	 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu	 PROGRAMA OPERACIONAL POTENCIAL HUMANO
Disciplina de Estudo do Movimento		Professor Ricardo Ramos		Ano letivo 2014/2015
Módulo 4 – Qualidades Físicas		Técnico de Apoio à Gestão Desportiva		
Aluno:				N.º :
Classificação:	Valores	Rubrica Docente:	Rubrica Enc. Educação:	
(	Valores)			

Lê com atenção as seguintes questões e responde na folha de teste.

1- Diz o que entendes por Capacidades Motoras Condicionais e quais as suas formas de manifestação.

2- Define cada uma das formas de manifestação referidas na pergunta anterior.

3- Diz o que entendes por Capacidades Motoras Coordenativas e quais as suas formas de manifestação.

4- Define cada uma das formas de manifestação referidas na pergunta anterior.

5- No quadro em baixo, na coluna da esquerda estão representadas o trabalho de várias capacidades motoras, na coluna da direita, afirmações representando vários benefícios a nível fisiológico provocado pelo treino dessas capacidades. Relaciona as capacidades motoras com cada um dos benefícios.

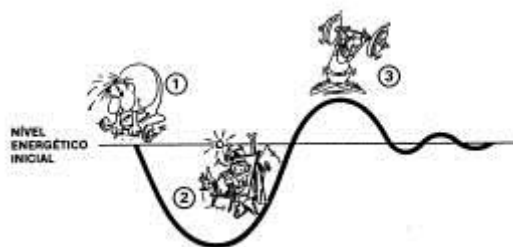
Capacidades Motoras	Benefícios a nível fisiológico
A-) Trabalho de resistência	1____ Aumento de volume dos músculos com o consequente aumento da força muscular
	2____ Melhoria das reservas de energia nos esforços rápidos e curtos
	3____ Aumento da captação de oxigénio nos pulmões
	4____ regula o nível de gordura no sangue (colesterol, triglicerídeos), e diminui o risco de arteriosclerose (acumulação de gorduras nas artérias)
B-) Trabalho de força	5 ____ Maior mobilidade das articulações
	7____ aumento do tónus muscular
	8____ Aumento da velocidade da contração muscular
C-) Trabalho de velocidade	10____ Maior extensibilidade dos ligamentos e dos tendões.
	12____ diminui a frequência cardíaca em repouso e em esforço
D-) Trabalho de flexibilidade	13____ Maior capacidade de estiramento das fibras musculares, diminuindo o risco de lesões musculares.
	14 ____ Aumenta a capacidade de transporte de oxigénio aos músculos, originando que o organismo se canse menos e que tenha um poder de recuperação mais rápido após o esforço

- 6- “O corpo Humano é constituído por uma diversidade de Estruturas Biológicas, agrupadas em três grandes grupos.” Indica quais são esses grupos, quais as funções de cada um deles e o que os constitui.

- 7- O processo de adaptação do organismo à carga, passa por várias fases até aquisição de um nível superior de capacidades, exemplo da figura em baixo. Ao contrário da máquina que se desgasta pelo trabalho, o Homem aperfeiçoa-se, graças ao ciclo de auto-renovação da matéria viva. Este torna-se possível graças à capacidade que o Homem tem de entrar em trocas metabólicas com o meio através da respiração e da alimentação.

Coloca por ordem as seguintes seis afirmações:

- _____ - Através do descanso – sono e alimentação – o organismo recupera a funcionalidade inicial.
- _____ - Caso se suspenda a atuação da carga o organismo retorna ao nível inicial das capacidades
- _____ - Como que precavendo-se contra as agressões que um treino semelhante lhe possa provocar, o organismo ultrapassa o nível inicial de energia. – Fenómeno de super-compensação.
- _____ - O praticante executa um determinado conjunto de exercícios – carga externa.
- _____ - Como consequência da atuação da carga externa sobre o organismo, este reage provocando a chamada carga interna. A carga interna como é obvio depende das condições, internas específicas de cada praticante.
- _____ - Imediatamente após a cessação da carga externa, que originou a fadiga do organismo esta estimula a reação orgânica.



8- As alterações no organismo provocadas pela aplicação de uma carga de treino podem ser divididas em quatro grandes grupos. Indica quais.

9- O treino deve respeitar alguns princípios de modo a que seja eficaz. Indica quais os princípios de ordem biológica do treino.

10- Indica quais os princípios de ordem pedagógica do treino.

11- Faz corresponder os princípios da coluna da esquerda com a caracterização apresentada na coluna da direita.

Princípios do treino	Caracterização
A)- Princípio da continuidade	1___ Cada atleta apresenta particularidades próprias. As mesmas cargas podem ter efeitos diferentes em diferentes indivíduos, (carga externa/carga interna).
B)- Princípio da individualização	2___ Tem haver com o aumento do volume e intensidade das cargas no decurso do processo de treino A elevação das cargas deve acompanhar o processo de treino de forma a estimular para novos progressos. A estagnação da carga, significa estagnação de resultados.
C)- Princípio da especificidade	3___ As cargas continuas levam a um aumento contínuo de capacidade de performance desportiva até que seja atingido o limite individual dessa performance. Uma interrupção demasiado prolongada do processo de treino, leva ao retrocesso de capacidades de rendimento desportivo do praticante.
D)- Princípio da progressão	4___ Só se melhora aquilo que se treina. As alterações mais importantes, funcionais ou morfológicas, dão-se nos órgãos, músculos ou outras estruturas que são responsáveis pelo movimento.

12- Indica o que entendes por frequência cardíaca.

13- Como pode ser medida?

14- Como se calcula a frequência cardíaca máxima?

15- O que é a frequência cardíaca de treino?

16- Faz corresponder os valores da direita com o tipo de treino.

Frequência Cardíaca
50 a 60%
90 a 100%
70 a 80%
80 a 90%
60 a 70%

Objetivo do treino
Iniciação de atividade
Limiar Anaeróbico
Aeróbico
Controle de Peso
Esforço Máximo

17- O que é a frequência respiratória?

18- Indica os sinais de fadiga mais frequentes referidos nas aulas.
