

## Força

### Factores determinantes:

Diâmetro transversal

Frequência dos impulsos

Sincronização das unid.  
Motoras

% de fibras implicadas

## Resistência

- \* Fadiga
- \* Eficácia
- \* Duração

### Classificação

- \* Aeróbia
- \* Anaeróbia

## Resistência

### Factores determinantes:

VO<sub>2</sub>máx

Limiar anaeróbio

Capacidade cardio-vascular e  
respiratório

Qualidade do metabolismo

Reservas substratos energéticos

Tipo de fibras ...

## Velocidade

- \* Curta duração
- \* Rapidez - Ritmo elevado
- \* Metab. anaeróbio aláctico

### Classificação (Mitra e Mogos, 1986)

- \* Execução
- \* Repetição

## Velocidade

### Factores determinantes:

Potência anaeróbia aláctica

Força muscular

Tipo de fibras

Genótipo

## Flexibilidade

- \* Amplitude articular
- \* Mobilidade articular

### Classificação (Manno, 1994)

- \* Passiva
- \* Activa

## Flexibilidade

### Factores determinantes:

- \* Estrutura articular
- \* Estiramento muscular



## Capacidades coordenativas (Conceitos associados)

### Analísadores:

Orgãos encarregados da **RECEPÇÃO**, **TRANSMISSÃO** e primeira **ELABORAÇÃO** das informações (Manno, 1994)

- \* Óptico (visual)
- \* Estático/dinâmico (vestibular)
- \* Acústico
- \* Cinestésico
- \* Táctil
- \* Temporal (percepção tempo)

## Capacidades coordenativas

### Classificação:

- \* Orientação espacial
- \* Diferenciação cinestésica
- \* Equilíbrio
- \* Reacção
- \* Ritmo

## Capacidades coordenativas

### Equilíbrio

- \* Manutenção
- \* Recuperação

- \* Estático
- \* Dinâmico

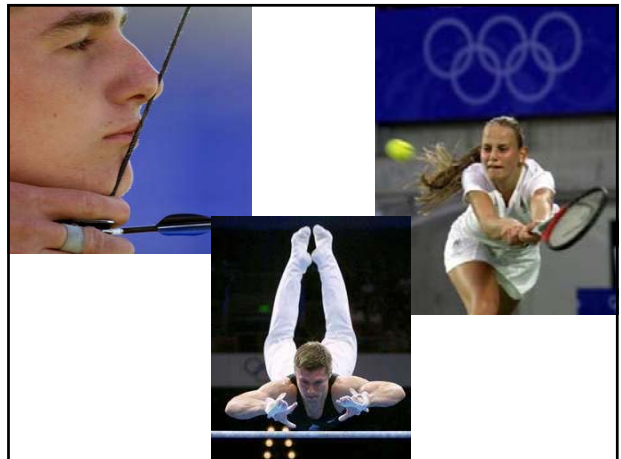
Tipos



Capacidades coordenativas

**Diferenciação cinestésica**

- \* Percepção das sensações corporais
- \* Orientação
- \* Regulação
- \* Controlo



Capacidades coordenativas

**Reacção**

- \* Resposta adequada a um estímulo
- \* Simples
- \* Complexa

Tipos



Capacidades coordenativas

**Ritmo**

- \* Cadência harmónica
- \* Organização cronológica
- \* Ajuste dos movimentos

- \* Externo
- \* Da própria tarefa



### Capacidades coordenativas

## Orientação Espacial

- \* Do corpo no espaço
- \* Do indiv no terreno de jogo



### Trabalho de grupo (2-3 elementos)

- Numa pág: Definição de Habilidade motora; capacidades motoras e relação entre os dois conceitos;
- Para cada capac. Motora: 3 exercícios que a solicitem de forma predominante; (apresentação em quadro, podendo ser do tipo: Finalidade do exercício; descrição, esquema