EDUCAÇÃO FÍSICA E VIDA



8

ROBSON MISTERSILVA

UNIDADE I – AS ATIVIDADES FÍSICAS



Nessa Unidade:

- **Aprenderemos sobre os conceitos de flexibilidade e força física;**
- **Falaremos sobre a resistência aeróbia na prática das atividades físicas.**





1 FLEXIBILIDADE E FORÇA FÍSICA

Flexibilidade Física e Boa Forma

Podemos definir a Flexibilidade física como a amplitude de movimento de uma articulação ou grupo de articulações. Há cinco componentes da boa forma física:

a) Flexibilidade;
b) Condicionamento cardiovascular;
c) Força
d) Resistência muscular
e) Composição corporal.

Há dois tipos de flexibilidades: a flexibilidade estática e a flexibilidade ativa.



Flexibilidade estática: é o caso do espacato em Ginástica Artística, ou seja, uma pessoa realiza uma abertura total das pernas apenas com o apoio do solo.

Flexibilidade ativa: é onde há influências de forças externas.

Fatores que afetam a flexibilidade

Vários fatores como idade, sexo, estrutura articular, ligamentos, tendões, músculos, pele, lesões, tecido adiposo, temperatura corporal e temperatura ambiente podem influenciar a flexibilidade e, consequentemente, a amplitude dos movimentos.

Tecido conjuntivo

Quando o músculo alonga, o tecido conjuntivo adjacente fica mais tenso. Além disso, o tipo de tecido desempenha um papel importante na rigidez de uma articulação.

Estrutura articular

A flexibilidade por ser afetada pela forma e a direção dos ossos que, por motivos genéticos, são anatomicamente diferentes de indivíduo para indivíduo.

Massa muscular

Quando muito desenvolvida a massa muscular por ser um fator de limitação mecânica.

Idade

Na transição entre a infância e a adolescência a flexibilidade apresenta o seu valor máximo.

Sexo

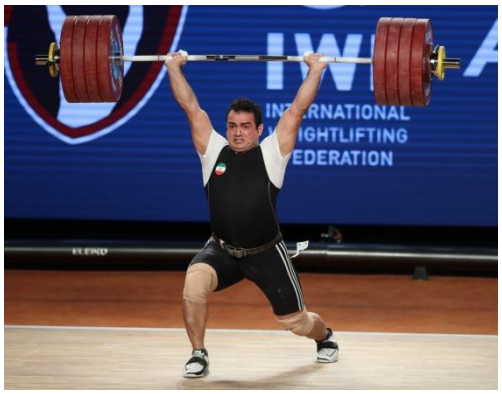
O sexo feminino apresenta maior capacidade de alongamento e elasticidade da musculatura, ligamentos e tendões.

Temperatura

A temperatura ambiente, a temperatura corporal geral e a temperatura muscular específica influem na flexibilidade. A flexibilidade muscular pode aumentar cerca de 20% sob boas condições de aquecimento.

Força física e esporte de força

Força é o agente da dinâmica responsável por alterar o estado de repouso ou movimento de um corpo. Quando se aplica uma força sobre um corpo, esse pode desenvolver uma aceleração ou se deformar. Existem diferentes tipos de força na natureza, tais como a força gravitacional, força elétrica, força magnética, força nuclear forte e fraca, força de atrito, força de empuxo etc.



Esportes de força é um nome genérico para os esportes que exigem a força muscular e onde a força máxima dos músculos é frequentemente decisiva para o resultado. Alguns esportes de força exigem uma combinação de força e explosividade, como o halterofilismo. Outros exigem a combinação de força e resistência, como o remo. Fisiculturismo é geralmente contado entre os esportes de força, embora o torque competitivo em si não é um teste de força, mas o treinamento consiste em treinamento de força.

Alguns esportes de força:

Halterofilismo

Arremesso de peso

Fisiculturismo

Atletismo de força

EXERCÍCIOS

Momento da Teoria

1) O que é flexibilidade física? Quais são os cinco componentes da boa forma física?
2) No Brasil quem se exercita mais, homens ou mulheres? Por quê?
3) Cite alguns fatores que influenciam a flexibilidade física.
4) Cite alguns esportes de força.

Hora da Prática – Alongamento de Ombro

Alguns exercícios simples podem auxiliar a flexibilidade física. Abaixo seguem dois exercícios de alongamento que podem ser feitos com os alunos.

1) Alongamento de ombros puxando para frente

Eleve o seu braço esquerdo mantendo-o à altura do ombro, mas apontado para a frente. Em seguida, use sua mão direita para puxar o braço esquerdo na direção do peito, mantendo-o pressionado por 20 segundos. Em seguida efetue o mesmo exercício com o outro braço.

2) Alongamento de ombros puxando para trás

Passando o braço esquerdo por trás da cabeça (colocando a mão nas costas) segure o cotovelo com a outra mão e pressione por 20 segundos. Em seguida, volte à posição inicial e faça com o outro braço.



2 RESISTÊNCIA AERÓBIA

Resistência Física



Resistência física é a capacidade máxima que o seu corpo tem para realizar atividades que exigem esforço físico, como correr no parque ou subir as escadas do seu prédio. Estudar a resistência física é muito importante porque:

- Você pode acelerar a queima de gordura em seu organismo durante uma atividade;
- O tempo de cada exercício é otimizado. Você faz mais em menos tempo ou em um tempo hábil;
- Fortalece a saúde do coração;
- Melhora o condicionamento físico como um todo;
- Melhora a sua condição aeróbica.

Resistência Aeróbica ou Aeróbia

É capacidade de uma pessoa de desenvolver um esforço de intensidade reduzida ou media durante um tempo prolongado. Essa capacidade depende da gestão do oxigênio: isto é, do equilíbrio que o sujeito consegue realizar entre a necessidade de oxigênio pela atividade e o consumo que efetivamente realiza..

Uma pessoa com boa resistência aeróbica pode tolerar a fadiga que causa o exercício, conseguinte manter o ritmo e a intensidade durante um tempo considerável. Quem tem uma elevada resistência aeróbica, deste modo, não tem uma quebra relevante do rendimento físico mesmo de passar alguns minutos.

Graças à resistência aeróbica, o organismo pode manter um funcionamento eficiente perante um esforço que sustenta no tempo. O coração e os pulmões, que se submetem à exigência da atividade física, usam o oxigênio absorvido através da respiração em forma de combustível.

Os atletas que correm longas distâncias, como os maratonistas, precisam de ter grande resistência aeróbica para sustentar o esforço que requerem estas competências.

Essa resistência possui um importante papel para os esportistas, já que por meio dela ocorre um processo que aumenta a eficiência cardíaca e isso, por sua vez, melhora o transporte do oxigênio e a capacidade dos músculos esqueléticos (músculos responsáveis por impulsionar o movimento do esqueleto), reduzindo a pressão arterial e frequência cardíaca e, por fim, fazendo com que a absorção do oxigênio tenha um aumento em sua capacidade.



O surfe, por exemplo, é um esporte que exige do esportista a resistência aeróbica para que esse tenha sucesso. Mas ela é também fundamental em práticas de atletismo de mais longas.

EXERCÍCIOS

Momento da Teoria

1) O que é Resistência Física?
2) Por que é importante estudara resistência física?
3) Defina Resistência Aeróbia.

Hora da Prática

Vamos treinar um ótimo exercício aeróbio.

Subir ou descer escadas pode ser praticado a qualquer momento, sendo uma ótima forma de ganhar resistência física, além de tonificar as coxas e os glúteos. Esta atividade pode atingir uma grande intensidade para a queima de calorias mas, pessoas que tenham dor devido a desgaste das articulações dos joelhos devem evitar.

Dica de treino: Divida o treino em 3 partes de 10 minutos, com descanso ou outro tipo de atividade entre elas, para evitar a sobrecarga das articulações. Ao longo de 30 minutos desta atividade, é possível gastar 500 calorias.



UNIDADE II – ESPORTES E LUTAS



Nessa Unidade:

- **Aprenderemos um pouco sobre o Futebol, um esporte muito conhecido no mundo;**
- **Também aprenderemos um pouco mais sobre o judô, uma das lutas mais conhecidas no país.**





3 O FUTEBOL

Futebol: “pé na bola”



Futebol é um esporte disputado entre duas equipes, cada uma com 11 jogadores, que utilizam os pés e a cabeça para movimentar a bola em direção ao campo adversário, com o objetivo de colocá-la dentro do gol ou meta. A partida divide-se em dois tempos de 45 minutos, com um intervalo de 15 minutos. O tempo de jogo pode ser prorrogado por acidente ou qualquer outra causa a critério do juiz. A equipe vencedora é a que faz o maior número de gols.

Fundamentos do Futebol

Podemos dividir os fundamentos técnicos em dois tipos de ações:

A) movimentos sem bola (corrida com mudança, saltos, giros, etc.);

B) movimentos com bola (recepção, passe, chute, etc.).

De acordo com essa divisão, pretendemos desenvolver aqui somente as técnicas básicas do futebol pertencentes ao grupo b (movimentos com bola), executando as ações específicas desenvolvidas pelos jogadores que ocupam a posição de goleiro.

Para uma melhor prática do futebol, faz-se necessário o conhecimento e domínio de algumas técnicas básicas, tais como: condução, passe, chute, drible ou finta, recepção, cabeceio e arremesso lateral.

O cabeceio e o arremesso lateral serão abordados como elementos pertencentes a outros fundamentos técnicos, ou seja, o arremesso lateral seria considerado uma forma de passe, e o cabeceio, dentro dos demais fundamentos. As técnicas serão abordadas na seguinte sequência: definição e conceituação do termo, descrição da técnica e as possíveis variações e formas.

A História do Futebol: Da Antiguidade à Idade Média

Sabe-se que na China, no ano 206 a.C., publicou-se o regulamento de um jogo de bola com os pés, de aplicação no treinamento militar, praticado desde o tempo do imperador Shih

Huang-ti Che Houng-ti, por volta de 2.500 a.C. Foi na Grécia, entretanto, que se encontraram os primeiros indícios de um precursor do futebol, denominado episkuros. Esse jogo consistia na disputa de uma bexiga de animal, cheia de ar ou areia, por dois grupos de atletas que se esforçavam para levá-la até determinado ponto.



Quando as legiões romanas dominaram e ocuparam a Grécia, em 150 a.C., o episkuros migrou para Roma, e recebeu o nome de harpastum. O jogo era praticado num campo delimitado por duas linhas, as metas. Cada equipe se colocava junto a essas linhas, até ser dada a ordem para começar. Assim, todos se precipitavam sobre a bexiga de animal (coberta por uma capa de couro), que podia ser carregada com os pés ou com as mãos. O harpastum era muito semelhante ao rugby.

Provavelmente os romanos levaram a outros povos o seu jogo de bola. Na Idade Média apareceu em Florença o calcio, jogado com os pés e as mãos por equipes de 27 jogadores, num campo com duas metades iguais. O objetivo do jogo era levar a bola de couro, cheia de ar, até dois postes situados nas extremidades. Ainda na Idade Média, na Gália e depois na Bretanha, surgiu o soule, praticado com uma bola de couro cheia de feno ou farelo, em que era permitida a utilização dos pés e a distribuição de socos e até rasteiras. Como a disputa terminava às vezes em morte, surgiu a expressão “violento esporte bretão”.

O futebol rapidamente se difundiu e se popularizou na Inglaterra. Havia competições entre cidades vizinhas e o jogo transformava-se em batalha campal. Eduardo II proibiu-o em 1314, mas não foi obedecido. Em 1349, Eduardo III ordenou que se cumprisse a proibição. A repressão, no entanto, não impediu que o jogo evoluísse.

A História do Futebol: Da Modernidade aos Dias Atuais

No século XVI, o esporte foi submetido a uma regulamentação sob o nome de hurling over country. Os habitantes de duas cidades se reuniam num campo a igual distância das duas e, para vencer, tratavam de levar a bola à praça da cidade adversária. A violência persistia e continuou quando, no século XVII, o jogo foi transformado no hurling at goals, praticado por equipes de quarenta a sessenta jogadores, que, divididos em dois campos, tinham por objetivo levar a bola até a baliza adversária.

A resistência dos reis estendeu-se até o século XVIII, e, só no início do século seguinte, com a atenuação da violência e as tentativas de regulamentar o jogo, a preferência dos ingleses pelo esporte prevaleceu. Na década de 1830, Thomas Arnold, que reformou o ensino superior inglês e destacava a importância do esporte na educação, usou o hurling at goals para criar as bases do rugby.