

Agrupamento Escolas de Figueiró dos Vinhos 		 QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL PORTUGAL 2007-2013	 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu	 PROGRAMA OPERACIONAL POTENCIAL HUMANO
Disciplina de Estudo do Movimento		Professor Ricardo Ramos		Ano letivo 2013/2014
Módulo 2 – Miologia		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 Tétano Muscular.

2- Diz o que entendes por Fadiga Muscular.

3- Faz corresponder os tipos de força da direita com a definição apresentada do lado esquerdo.

FORÇA MÁXIMA

Máximo valor de produção de força num movimento até aos **0.2 segundos**.

FORÇA INICIAL

Máximo valor de força que o indivíduo consegue produzir até aos **0.4 segundos**.

FORÇA RÁPIDA

Máximo valor de força oferecido por uma resistência que um indivíduo consiga igualar.

Demora em média **0.8 segundos** a atingir e é sustentável até aos 4 segundos.

4- Indica os tipos de fibras musculares que existem.

5- Indica as características de cada uma delas.

6- Completa o quadro seguinte de acordo com os conceitos de origem e inserção dos músculos.

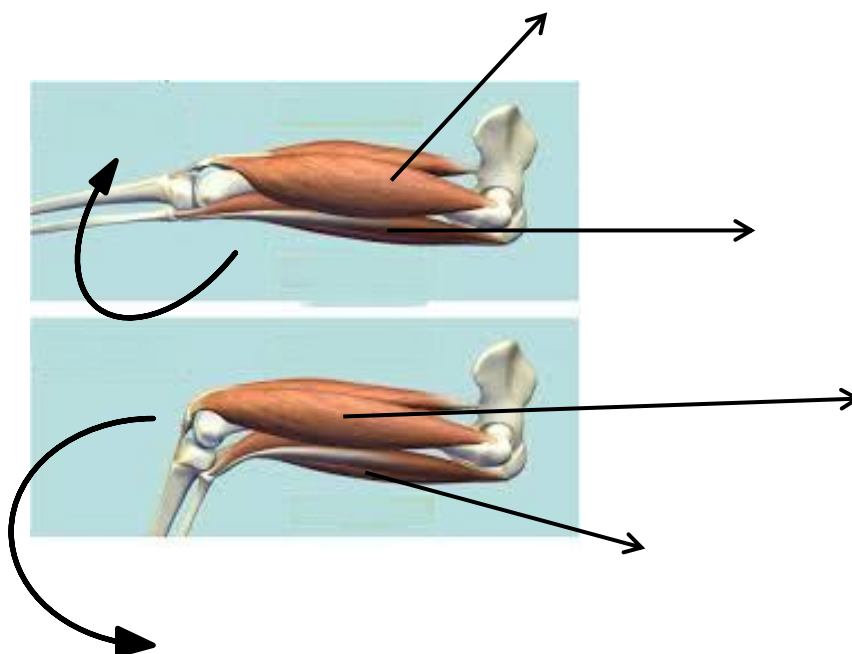
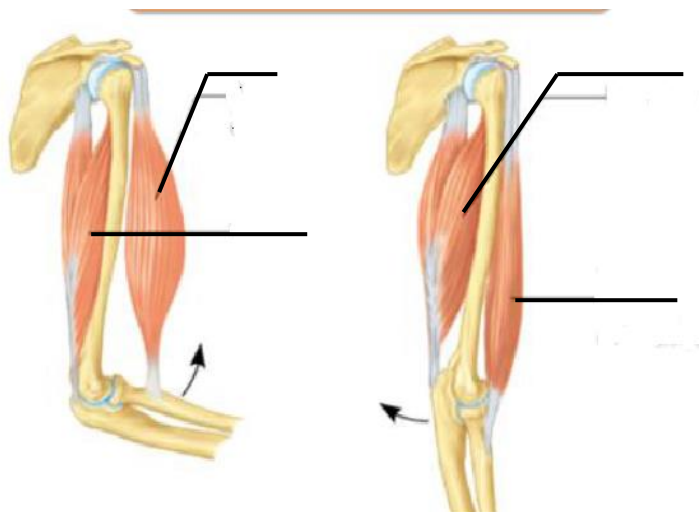
ORIGEM	INSERÇÃO
Extremidade do músculo presa à peça do esqueleto que _____	Extremidade do músculo presa à peça do esqueleto que _____
_____	_____
PONTO _____	PONTO _____

7- Indica os tipos de acção muscular abordados nas aulas.

8- Explica cada uma delas.

9- Diz o que entendes por músculos agonistas, antagonistas e fixadores.

10- Indica quais os músculos agonistas e antagonistas em cada um dos movimentos apresentados.



11- Faz a legenda da figura

