

OLÍMPIO COELHO

OPÇÃO DESPORTO

*O desporto na
escola*



CA
/

INHO

COLEÇÃO DESPORTO
E TEMPOS LIVRES
DIRIGIDA POR JORGE MIGUEZ ARAÚJO

3.^a edição

OPÇÃO DESPORTO (3ª edição)

Autor: Olímpio Coelho

Capa: Delgado Godinho

Arranjo gráfico: Secção Gráfica da Editorial Caminho

Revisão: Secção de Revisão da Editorial Caminho

© Editorial Caminho, SA — Lisboa 1985

Tiragem: 2000 exemplares

Composição e impressão: Guide-Artes Gráficas, Lda.

Data da impressão: Setembro de 1990

Depósito legal n.º 6986/85

ISBN 972-21-0059-9

Índice

Prefácio	9
Introdução	11
1. Motricidade e evolução	15
2. O movimento e a evolução do indivíduo	21
3. A natureza sociocultural das actividades físicas	25
4. O universo das actividades físicas	29
5. O interesse pela prática das actividades físicas	37
6. Função social das actividades físicas	39
7. Aspectos elementares do desenvolvimento das actividades físicas	41
8. A actividade física na Constituição da República Portuguesa	45
9. Actividade física e saúde	47
10. O exercício físico e o envelhecimento	59
11. As fontes de energia e o exercício físico	61
12. A frequência cardíaca—um sinal claro do esforço físico	65
13. As estruturas de suporte do movimento	69
14. Postura corporal	71
15. O equilíbrio corporal	73
16. Eficiência corporal na vida diária	75
17. O corpo fala	79
18. As lesões na actividade física	81
19. O ensino das técnicas desportivas	85
20. Fases do ataque e da defesa nos jogos desportivos colectivos	89
21. Princípios gerais do treino desportivo	95
22. As etapas da preparação desportiva	101
23. Avaliação da condição física	117
24. Apoio bibliográfico	125