

HABILIDADE MOTORA

“Habilidade consiste da capacidade adquirida de atingir algum resultado final com o máximo de certeza e um mínimo dispêndio de energia, ou tempo e energia”.

(Guthrie – citado por Schimidt e Wrisberg, p. 24, 2001)

1º) As habilidades podem ser vistas como tarefas;

2º) As habilidades podem ser vistas em termos de características distinguindo tarefas de alto e baixo nível.

1) CLASSIFICAÇÃO PELA ORGANIZAÇÃO DA TAREFA:

- Habilidade discreta – breve duração e início e fim bem diferentes.

Ex - arremessar ou chutar uma bola

- disparar um revólver
- movimentar os controles de jogos eletrônicos
- batida, chute, salto, arremessar e recepção.

- Habilidade seriada – várias ações discretas em uma seqüência, sendo a ordem da ação definitiva para o seu sucesso.

Ex – Trocar a marcha do carro, executar uma série de exercícios de ginástica.

- Habilidade contínua – a ação sem início e fim definidos e de forma contínua e repetitiva.

Ex – nadar, correr, andar e pedalar uma bicicleta, dirigir um automóvel.

2) CLASSIFICAÇÃO PELA IMPORTÂNCIA RELATIVA DOS ELEMENTOS MOTORES E COGNITIVOS:

- Habilidade Motora – a qualidade do próprio determina o sucesso do movimento.

Ex – no salto em altura o desafio é produzir movimentos para maximizar a altura vertical.

- Habilidade cognitiva – a qualidade da decisão é mais importante do que a natureza do movimento para o sucesso da habilidade.

Ex – no xadrez o importante não é mover as peças lento ou depressa e sim decidir qual a peça mover e para onde movê – la.

3) CLASSIFICAÇÃO PELO NÍVEL DE PREVISIBILIDADE AMBIENTAL:

- Habilidade Aberta – Realizada em ambiente variável e imprevisível durante a ação.

Ex – lutas – é difícil prever os futuros movimentos do adversário.

- Habilidade Fechada – Realizada em ambiente estável e previsível

Ex – série de ginástica, nadar.

As Habilidades têm metas ambientais desejável, conscientes. Os movimentos que não tem meta ambiental específica, não são habilidades.

Qualidades das habilidades definidas por Guthrie:

- 1 – máxima certeza de alcance de meta ----- > cirurgião, dentista.
- 2 – mínimo gasto de energia ----- > triatleta, corredores.
- 3 – Tempo de movimento mínimo ----- > velocistas, boxe.

PERFORMANCE MOTORA

“Tentativa observável de um indivíduo para produzir uma ação voluntária.”
(Schmidt e Wrisberg, 2001, p. 25)

Toda vez que você tenta executar um movimento demonstra um nível de performance e é suscetível a flutuação em fatores temporários como: motivação, ativação, fadiga e condição física, etc...

APRENDIZAGEM MOTORA – “é um processo interno que reflete o nível de capacidade de performance do indivíduo, podendo ser avaliado por demonstrações de performance relativamente estáveis”.

(Schmidt e Wrisberg, 2001, p. 26)