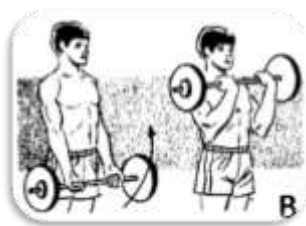


**Ações musculares**  
**Curso Técnico de Desporto**  
**Estudo do Movimento - Módulo 2 – 10.º Ano**

1. A figura representa a cintura pélvica. Relativamente ao músculo representado, identifica a origem e a inserção.
2. As contrações musculares podem ser estáticas ou dinâmicas. Distingue estes dois tipos de contração muscular.
3. A contração muscular dinâmica pode ser concêntrica ou excêntrica. Distingue estes dois tipos de contração muscular.
4. Identifica o tipo de contração evidenciado em cada figura.



5. Os 3 tipos de ações musculares, raramente aparecem isoladas no movimento humano, surgem combinados em sequências de ação, nas quais o músculo passa de um tipo de ação para outro diferente. Fala-se assim em ciclo muscular. Define este conceito.
6. Descreve as 3 fases do ciclo muscular.
7. Identifica o objetivo do ciclo muscular.

8. Os músculos apenas contraem. Não têm a capacidade de “empurrar” em qualquer direção. Assim é sempre necessário que um (ou mais) músculo realize o movimento e outro que leve a articulação à posição inicial.

Define:

**8.1. Músculo agonista.**

**8.2. Músculo antagonista.**

