

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: Fase VI A IX

Professor (a): MAURO CUNHA

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Semana 10: de 12 a 16 de Abril de 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA – EAD – EJA

CAPACIDADES FÍSICAS II

AGILIDADE: "Capacidade de executar movimentos rápidos e ligeiros com mudança de direção."

FLEXIBILIDADE: "Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada."

FORÇA: "Capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações musculares."

RESISTÊNCIA: "Capacidade de sustentar uma dada carga de atividade o mais longo tempo possível sem fadiga."

RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA (RML): É a capacidade do músculo em trabalhar contra uma resistência moderada durante longos períodos de tempo.

VELOCIDADE: "Capacidade de executar movimentos cíclicos na mais alta velocidade individual possível."

VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO: Capacidade máxima de uma pessoa deslocar-se de um ponto a outro.

VELOCIDADE DE REAÇÃO: Rapidez com a qual uma pessoa é capaz de responder a um estímulo (visual, auditivo ou tátil). Tempo requerido para ser iniciada a resposta a um estímulo recebido.

VELOCIDADE DE MEMBROS: Capacidade de mover membros superiores e ou inferiores tão rápido quanto possível.

EQUILÍBRIO: "É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade."

COORDENAÇÃO MOTORA (DESTREZA): "É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada."

BARBANTI, V.J. Dicionário de Educação física e Esporte. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.

Atividade:

1) Associe as capacidades físicas com as imagens

(A) AGILIDADE

(B) FLEXIBILIDADE

(C) FORÇA

(D) RESISTÊNCIA

(E) VELOCIDADE

(F) EQUILÍBRIO

(G) COORDENAÇÃO MOTORA



()



()



()



()



()



()



()