



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: 9º
Professor (a): _____ Disciplina: Educação física

Semana 36: de 25 a 29 de outubro de 2021

Conteúdo desenvolvido: Identificação das capacidades físicas e habilidades motoras necessárias à prática de determinadas lutas.

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=LjVb9Y3Rlq4>

Capacidades físicas e habilidades físicas nas lutas.

Para a realização de determinada prática esportiva é bastante importante que possuamos habilidades básicas coordenativas e saúde de um modo geral, todavia, é necessário compreender que o desenvolvimento de habilidades motoras pode ser feito durante o treinamento esportivo.

O esporte recebe a todos, no entanto, para o esporte de alto nível é interessante habilidades nesse âmbito das artes marciais como força, flexibilidade, velocidade disciplina e muito treinamento técnico para que se possa evoluir.

Na LUTA são utilizadas as seguintes capacidades:

Resistência: capacidade de manter o esforço físico em um maior espaço de tempo

Flexibilidade: É a capacidade de amplitude das articulações.

Velocidade: capacidade de deslocar o corpo ou um membro do corpo num menor espaço de tempo possível.

Força: É capacidade de produzir tensão muscular, é a capacidade de vencer uma resistência oposta ao movimento executado.

Responda:

1- Quando se adquire o desenvolvimento das habilidades motoras?

2- Quais as habilidades motoras utilizadas nas lutas?

3- Fale sobre cada habilidade física citada acima.

