



ATIVIDADE PROPOSTA

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: 6ºD

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

PERÍODO DE 08 / 06 /2020 a 19 / 06 /2020

QUESTÕES SOBRE AS CAPACIDADES FÍSICAS

1- A Capacidade Física - RESISTÊNCIA, é trabalhada em corridas de longa duração.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

2- São capacidades físicas:

- a) Força e luta
- b) Velocidade e futebol
- c) Flexibilidade e força
- d) Jogos e resistência

3- Não são somente nas práticas esportivas que usamos as capacidades físicas, em algumas situações do cotidiano elas também estão presentes. Ao empurrar um móvel da sala, qual a capacidade física predominante utilizada?

- a) Flexibilidade
- b) Força
- c) Resistência
- d) Velocidade

4- A prática de exercícios físicos é fundamental para a manutenção da saúde. Antes de iniciá-los, é indicado fazer um bom alongamento, que resulta numa maior amplitude de movimentos de uma determinada articulação. Nos exercícios de alongamento, qual capacidade física está envolvida:

- a) Força
- b) Resistência
- c) Velocidade
- d) Flexibilidade

5- As capacidades físicas são qualidades próprias de cada indivíduo, correspondente à parte física corporal do movimento. E estas capacidades podem ser aprimoradas com atividades físicas específicas e, juntamente com as habilidades motoras, integram o desenvolvimento motor.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

TAREFA PRÁTICA:



Extensão dos dedos e punhos
(Abrir a palma da mão.)



Flexão dos dedos
(Fechar a mão.)



Rotação do tronco e do pescoço



Flexão da perna e extensão da coxa



Abdução e rotação externa da coxa (Cruzar a perna.)



Adução e flexão da coxa



Flexão dorsal do pé



Flexão do tronco