



ATIVIDADE PROPOSTA 5

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: 7º ANOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

PERÍODO DE 06 / 07 /2020 a 17 / 07 /2020

CAPACIDADES FÍSICAS

As capacidades físicas são qualidades próprias de cada indivíduo, correspondente à parte física corporal do movimento. Estas capacidades podem ser aprimoradas com atividades físicas específicas e, juntamente com as habilidades motoras, integram o desenvolvimento motor. Capacidades físicas ou capacidades motoras podem ser compreendidas como componentes do rendimento físico, são elas que nós utilizamos para realizar os mais diversos movimentos durante a nossa vida. Vamos conhecer mais as capacidades físicas: Resistência, força, flexibilidade, e velocidade.

A capacidade física ou motora, na perspectiva desse trabalho, considera que o desenvolvimento das referidas capacidades está relacionado ao processo de crescimento e desenvolvimento. Para alguns autores, estão relacionadas à fatores genéticos e seu desenvolvimento depende de estímulos (treinamento), e para cada capacidade, existem fases sensíveis para o seu desenvolvimento.

Velocidade:

É a capacidade de realizar as ações vigorosas em um curto espaço de tempo. Essa capacidade só é

utilizada, em geral, em atividades intervaladas, onde sempre há um intervalo entre cada ação. (DANTAS, 2003).

Resistência:

É a capacidade de suportar e recuperar-se da fadiga, ou seja, a capacidade de manter o esforço físico em um maior espaço de tempo. (FERNANDES FILHO et. al., 2007; GALLAHUE & OZMON, 2005).

Força:

É a capacidade de vencer uma determinada resistência através de uma contração muscular. Através dela é que conseguimos levantar, saltar, etc. (DANTAS, 2003; FERNANDES FILHO et. al., 2007; GALLAHUE & OZMON, 2005).

Flexibilidade:

É a capacidade de realizar os movimentos articulares na maior amplitude possível sem que ocorram danos as articulações. Ela é específica para cada exercício, um exemplo são os movimentos das danças. DANTAS, 2003; FERNANDES FILHO et. al., 2007).