PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

ATIVIDADE PROPOSTA 6
UME: CIDADE DE SANTOS
ANO: 7°ANOS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PROFESSORA: MAYARA SOUZA
PERÍODO DE 06 / 07 /2020 a 17 / 07 /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: