



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ATIVIDADE PROPOSTA 6

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: EJA:CICLO 1/CICLO 2

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

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