



ATIVIDADE PROPOSTA 7

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: 7º ANOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

PERÍODO DE 20 / 07 / 2020 a 31 / 07 / 2020

CAPACIDADES FÍSICAS

Como vimos na aula anterior, as capacidades físicas podem ser definidas como todo o atributo "treinável" num organismo, ou seja, passíveis de adaptações. É preciso ver o condicionamento físico de maneira mais ampla, portanto, não adianta desenvolver a força e não ter resistência, ou ter flexibilidade e não ter força, ou ter resistência sem ter velocidade, etc.

As nossas atividades diárias exigem a aplicação de todas as capacidades físicas, às vezes enfatizando uma, às vezes duas e em muitas vezes todas ao mesmo tempo.

Já vimos a descrição das capacidades físicas: força, flexibilidade, velocidade e resistência. Hoje iremos conhecer melhor as outras capacidades físicas.

Agilidade: É a capacidade de realizar mudanças rápidas de direções, com grande velocidade. Podemos citar como exemplo os atletas de esportes coletivos como, futebol, basquetebol e handebol, onde são necessárias mudanças constantes de direções em busca da bola.

Equilíbrio: É a capacidade física obtida em virtude de uma combinação de ações musculares, que tem como propósito assumir e sustentar o corpo, posicionado sobre uma base contra a ação de forças externas, de maneira estática ou dinâmica. Como por exemplo, caminhar por uma superfície de pequena amplitude.

EXERCÍCIO PROPOSTO

1) Após esses resumos sobre as capacidades físicas, tentem identificar a qual esporte cada foto se refere e qual capacidade física é mais utilizada em cada imagem abaixo.



IMAGEM 1



IMAGEM 2



IMAGEM 3



IMAGEM 4



IMAGEM 5



IMAGEM 6

- a) Qual é o esporte?
- b) Qual a capacidade física predominante?

EXEMPLO

IMAGEM 1

- a) Ginástica Artística
- b) Força