

## ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JR.  
9º ANO ED. FÍSICA  
PROFESSOR EZEQUIEL VIEIRA  
PERÍODO DE 20/07/2020 a 31/07/2020

Nome \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_ 9º ano \_\_\_\_\_

## CAPACIDADES FÍSICAS



Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento comumente classificadas em diversos tipos.

Muitas vezes, deficiências em algumas capacidades físicas podem levar uma pessoa a experimentar dificuldades para participar de certas manifestações da Cultura de Movimento.

É por meio das capacidades físicas que se conseguem executar ações motoras, desde as mais simples às mais complexas (andar, correr, saltar, nadar, etc). O fato de ser mais veloz, mais flexível ou mais forte tem uma origem hereditária, transmissível de pais para filhos, mas também tem a ver com a forma como vamos desenvolvendo/treinando as referidas capacidades ao longo dos anos.

As capacidades físicas podem ser assim definidas:

**AGILIDADE:** "Capacidade de executar movimentos rápidos e ligeiros com mudança de direção."



AGILIDADE

**FLEXIBILIDADE:** "Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada."



FLEXIBILIDADE

**FORÇA:** "Capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações musculares."

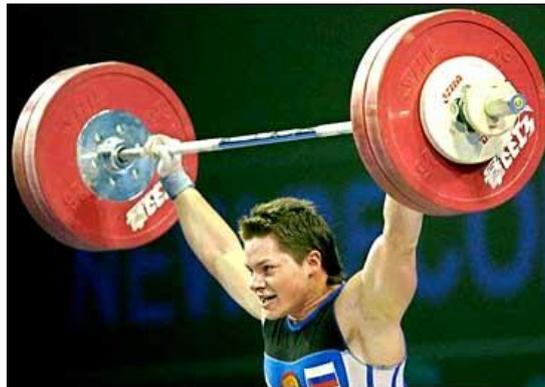
**FORÇA ISOTÔNICA (DINÂMICA)** - É o tipo de força que envolve os músculos dos membros em movimento ou suportando o peso do próprio corpo em movimentos repetidos.

**FORÇA ISOMÉTRICA (ESTÁTICA)** - É o tipo de força que explica o fato de haver força produzindo calor e não havendo produção de trabalho em forma de movimento.

**FORÇA EXPLOSIVA (POTÊNCIA)** - Habilidade de exercer o máximo de energia em um ato explosivo.

$$P = F_{din} \times V$$

Potência é igual a Força dinâmica x a Velocidade.



FORÇA

**RESISTÊNCIA:** "Capacidade de sustentar uma dada carga de atividade o mais longo tempo possível sem fadiga."

**RESISTÊNCIA AERÓBICA:** Permite manter por um determinado período de tempo, um esforço em que o consumo de O<sub>2</sub> equilibra-se com a sua absorção (STEADY - STATE), sendo os esforços de fraca ou média intensidade.

**RESISTÊNCIA ANAERÓBICA:** Permite manter por um determinado período de tempo, um esforço em que o consumo de O<sub>2</sub> é superior a sua absorção, acarretando um débito de O<sub>2</sub> e que somente será recompensado em repouso, sendo os esforços de grande intensidade.

**RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA (RML):** É a capacidade do músculo em trabalhar contra uma resistência moderada durante longos períodos de tempo.



RESISTÊNCIA

**VELOCIDADE:** "Capacidade de executar movimentos cíclicos na mais alta velocidade individual possível."

**VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO:** Capacidade máxima de uma pessoa deslocar-se de um ponto a outro.

**VELOCIDADE DE REAÇÃO:** Rapidez com a qual uma pessoa é capaz de responder a um estímulo (visual, auditivo ou tátil). Tempo requerido para ser iniciada a resposta a um estímulo recebido.

**VELOCIDADE DE MEMBROS:** Capacidade de mover membros superiores e ou inferiores tão rápido quanto possível.



VELOCIDADE

**Equilíbrio:** "É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.

**Equilíbrio estático:** adquirido em determinada posição;

**Equilíbrio dinâmico:** adquirido durante o movimento;

**Equilíbrio recuperado:** explica a recuperação do equilíbrio após o corpo ter estado em movimento.



EQUILIBRIO

**Coordenação Motora (destreza):** "É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada."



COORDENAÇÃO MOTORA

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BARBANTI, V.J. Dicionário de educação física e esporte. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.

Postado há 29th January 2012 por [PROFº HENRIQUE DE FREITAS ANTONIO](#)

#### ATIVIDADE

- 1) Como são definidas as Capacidades Físicas?
  - a ( ) Como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento comumente classificadas em diversos tipos.
  - b ( ) Somente a agilidade pode ser considerável como atributo da capacidade física, pois é possível mensurar toda a performance do atleta, num treinamento de alto rendimento.
  - c ( ) A velocidade, a resistência e a força podem ser consideráveis como atributos da

capacidade física, pois é possível mensurar toda a performance do atleta, num treinamento de alto rendimento.

d ( ) Nenhuma das alternativas

2) Segundo o texto, deficiências em algumas capacidades físicas podem levar uma pessoa a experimentar dificuldades para participar de certas manifestações da Cultura de Movimento.

a ( ) Sempre

b ( ) Nunca

c ( ) Muitas vezes

d ( ) Nenhuma das alternativas

3) Quais são as qualidades físicas motoras que vão definir as Capacidades Físicas?

a ( ) Agilidade, Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade, Equilíbrio e Coordenação motora.

b ( ) Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade, Equilíbrio e Corpo sarados

c ( ) Força, Boa aparência, Boa estatura, Resistência, Velocidade e Coordenação motora

d ( ) Nenhuma das alternativas

4) Qual atividade física mais representa a capacidade física de agilidade?

a ( ) Natação

b ( ) Levantamento de peso

c ( ) Basquete

d ( ) Nenhuma das alternativas

5) Qual atividade física mais representa a capacidade física de força?

a ( ) Natação

b ( ) Levantamento de peso

- c ( ) Basquete
  - d ( ) Nenhuma das alternativas
- 6) Qual atividade física mais representa a capacidade física de flexibilidade?
- a ( ) Natação
  - b ( ) Levantamento de peso
  - c ( ) Basquete
  - d ( ) Balé
- 7) Qual atividade física mais representa a capacidade física de resistência?
- a ( ) Corrida de maratona
  - b ( ) Levantamento de peso
  - c ( ) Basquete
  - d ( ) Nenhuma das alternativas
- 8) Qual atividade física mais representa a capacidade física de coordenação motora?
- a ( ) Tiro ao alvo
  - b ( ) Levantamento de peso
  - c ( ) Pular corda
  - d ( ) Nenhuma das alternativas
- 9) Qual atividade física mais representa a capacidade física de equilíbrio?
- a ( ) Natação
  - b ( ) Levantamento de peso
  - c ( ) Ginástica Olímpica (trave)
  - d ( ) Nenhuma das alternativas
- 10) Qual atividade física mais representa a capacidade física de velocidade?
- a ( ) Corrida de 100 metros rasos
  - b ( ) Levantamento de peso
  - c ( ) Ginástica olímpica
  - d ( ) Nenhuma das alternativas

