

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9º ANOS COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 29/03/2021 a 09/04/2021

TEMA: CAPACIDADES FÍSICAS.

Galera querida. Tudo bem? Espero que estejam. Neste roteiro vamos trabalhar sobre as capacidades físicas que são inerentes ao ser humano e que podem ser trabalhadas para melhorar o seu desempenho nos esportes e também na nossa vida diária. Quem nunca teve que se alongar para pegar um pote em cima de um armário alto? Ou, quem nunca teve correr para não perder um ônibus? Quem nunca brincou de corridas na escola ou de um cabo de guerra? Portanto, vamos ler com atenção e responder as questões.

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:
- **Resistência;**
- **Força;**
- **Velocidade;**
- **Agilidade;**
- **Equilíbrio;**
- **Flexibilidade ;**
- **Coordenação motora (destreza).**

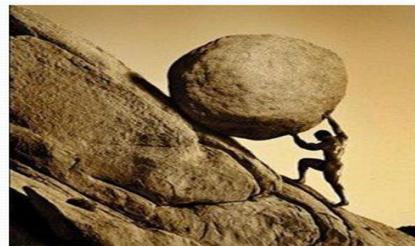
Resistência

- **Resistência:** É a capacidade física que permite efetuar um esforço durante um tempo considerável, suportando a fadiga dele resultante e recuperando com alguma rapidez.



Força

- É a capacidade física que permite deslocar um objeto ou o próprio corpo através da contração dos músculos.



Velocidade

- É a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal.



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.



Flexibilidade

- É a capacidade física que permite executar movimentos com grande amplitude.



Coordenação motora (destreza)

- É a capacidade física que permite realizar uma sequência de movimentos de forma coordenada.



Agilidade



- a capacidade de realizar movimentos de curta duração e alta intensidade – com mudanças de direção e alterações na altura do centro de gravidade do corpo, com aceleração e desaceleração.

Coordenação Motora

- interação sincronizada entre o sistema nervoso central e a musculatura esquelética



Responda as questões abaixo. Escolha apenas uma alternativa.

1.0 que é capacidade física?

- (A) Todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento.
- (B) A capacidade de realizar movimentos de curta duração
- (C) A capacidade de realizar movimentos no menor tempo possível
- (D) Ser flexível diante dos movimentos e atitudes humanas.

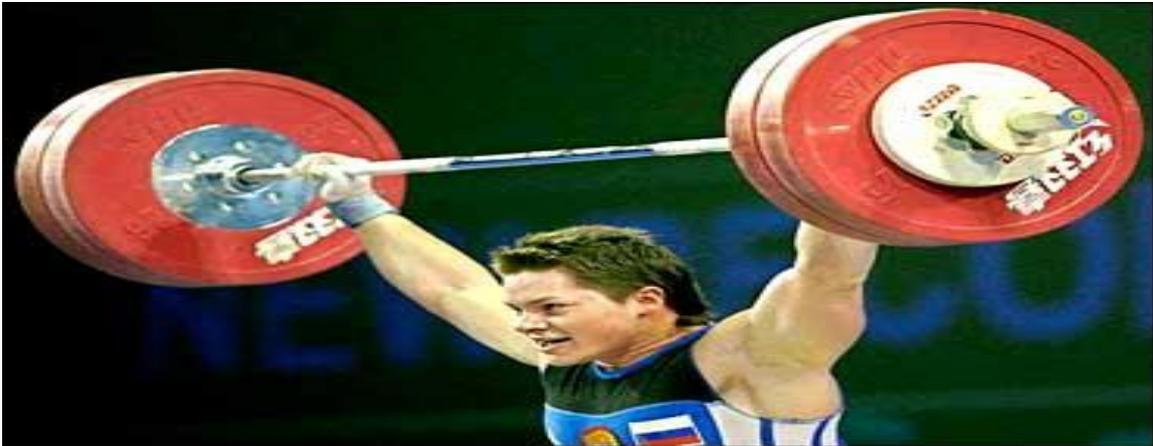
2. A coordenação motora tem como principais características:

- (A) A capacidade de realizar movimentos no menor tempo possível
- (B) Ser flexível diante dos movimentos e atitudes humanas.
- (C) Interagir e harmonizar o sistema nervoso central e a musculatura esquelética.
- (D) A capacidade de suportar a fadiga do corpo.

3. Quais são as capacidades físicas?

- (A) Resistência, força, velocidade, agilidade, flexibilidade, movimento e coordenação motora.
- (B) Resistência, força, velocidade, agilidade, flexibilidade, desequilíbrio e coordenação motora.
- (C) Luta, força, velocidade, agilidade, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora.
- (D) Resistência, força, velocidade, agilidade, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora.

4. De acordo com a imagem, qual a capacidade física predominante deste atleta?



- (A) Capacidade física de agilidade
- (B) Capacidade física de força
- (C) Capacidade física de velocidade
- (D) Capacidade física de flexibilidade.

5. De acordo com a imagem, qual a capacidade física que as pessoas mais precisaram?



- (A) Capacidade física de agilidade
- (B) Capacidade física de resistência
- (C) Capacidade física de velocidade
- (D) Capacidade física de equilíbrio.

Esta atividade deverá ser feita no caderno. Não precisa copiar o texto. Identifique-se com o seu nome completo, a sua turma, o tema, responda as questões e depois tire uma foto das atividades para enviar para o meu email: marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br

Atividade vale de nota: SIM