

UME PEDRO II

29/03 a 09/04

Educação Física / Anos Finais – 7º Ano A, B, C.

Professor: Flavio S. Adegas.

TEMA: Capacidades Físicas.

OBJETO DE CONHECIMENTO: Ginásticas.

HABILIDADE: (EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos, que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

Ao longo da sua vida escolar, nas aulas de Educação Física, você correu, chutou, arremessou, fez alongamentos, fintou, driblou e saltou. Mas você sabe quais foram as capacidades físicas que lhe deram suporte para que realizasse isso tudo?

Capacidades Físicas: São atributos físicos treináveis num organismo humano. Ou seja, todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento. É através das capacidades físicas que conseguimos executar ações motoras desde as mais simples até as mais complexas.

Conhecendo as Capacidades Físicas:

Força: Capacidade de vencer uma resistência por meio de ações musculares.

Velocidade: É a capacidade de realizar movimentos no menor tempo possível.

Resistência: É a capacidade de vencer uma resistência por meio de ações musculares.

Agilidade: É a capacidade de realizar movimentos rápidos com mudança de direção.

Flexibilidade: É a capacidade de realizar movimentos com amplitude adequada.

Escreva exemplos de atividades, exercícios ou esportes onde podemos desenvolver as capacidades físicas abaixo:

1-Força:

2-Velocidade:

3-Resistência:

4-Agilidade

5-Flexibilidade:

6-Qual é a capacidade física predominante na realização de 10 flexões de braço?

() Agilidade () Flexibilidade () Força () Equilíbrio

7-Qual é a capacidade física predominante na realização de uma corrida de 1 hora?

() Agilidade () Flexibilidade () Equilíbrio () Resistência

8-Coloque (V) verdadeiro ou (F) falso nas opções abaixo.

Resistência = () Estudar () Andar de bicicleta () Dançar

Flexibilidade = () Fazer alongamentos () Passar roupa () Jogar videogame

ATENÇÃO:

Na atividade deverá constar o nome completo do aluno, classe, e o nº da chamada (se souber). A atividade vale como **AVALIAÇÃO E PRESENÇA** do aluno.

As atividades poderão ser digitadas ou manuscritas no caderno e fotografadas.

A devolutiva da atividade deverá ser enviada para o e-mail do professor:

flavioatividaderemota@gmail.com