Prefeitura Municipal de Ladário
Secretaria Municipal de Educação
Escola Municipal "Professor João Baptista".

Disciplina: Educação Física. **Professor(a): Melissa Villalba Costa**
Aluno:_Sthefany Alessandra_____ **Turma: 6°B**
Período: 19 a 30/04 **Quantidade de Aulas: 4**
Objeto de conhecimento: Ginástica de Condicionamento Físico
Habilidade: MS.EF67EF08.s.07 e MS.EF67EF09.s.08

CAPACIDADES FÍSICAS

Capacidades Físicas ***são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento*** comumente classificadas em diversos tipos:

A) Força: É a capacidade física que permite deslocar um objeto, o corpo de um parceiro ou o próprio corpo através da contração dos músculos.





B) Velocidade: É a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal.



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



D) Flexibilidade: É a capacidade física que permite executar movimentos com grande amplitude.

OBSERVE A IMAGEM:



RELACIONE:

( ) **Velocidade**_ movimento rápido

( ) **Flexibilidade**_ facilidade de movimentos

( ) **Força**_ vencer por meio de ações musculares

( ) **Resistência**_ permanecer maior tempo na mesma atividade.