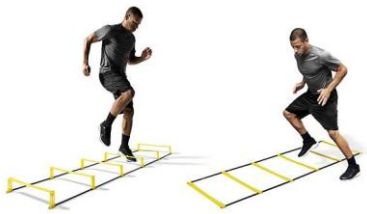
ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

PERIODO 19/07/2021 A 30/07/2021

EDUCAÇÃO FÍSICA – 7° A PROF° MELISSA COSTA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF67EF08.s.10
CONTEÚDO: Ginástica de Condicionamento Físico

BLOCO 8_ CAPACIDADES FÍSICAS (continuação)



Agilidade: É a qualidade física que permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível. Conhecida como velocidade de "troca de direção". Para a agilidade, a flexibilidade é importante.



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.



Coordenação Motora (destreza): É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada. Por exemplo**: Pular, correr, andar, saltar ou realizar tarefas que exijam maior habilidade, como segurar um lápis, bordar, desenhar, recortar,** tudo isso exige de nós **coordenação motora**.

OBSERVE AS FIGURAS E RELACIONE-AS COM AS CAPACIDADES FÍSICAS CORRESPONDENTES:

1) Agilidade 2) Equilíbrio 3) Coordenação Motora



( )



( )



( )

Referência: http://educacaofisicanamente.blogspot.com/2012/01/capacidades-fisicas.html
www.buscarsaude.com.br/capacidades-fisicas-como-melhorar-a-agilidade/
https://www.dicaseducacaofisica.info/capacidades-fisicas-basicas/