ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

MUNICÍPIO DE LADÁRIO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 6º A** **ENSINO FUNDAMENTAL II** **TURNO: Matutino** **ALUNO(A):**_____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:01/07/20 à 18/07/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 6**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Ginástica de condicionamento físico
HABILIDADES: MS.EF67EF08.s.07 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.

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: ***Resistência, Força, Velocidade, Agilidade, Equilíbrio, Flexibilidade e Coordenação motora (destreza).***

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) 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.

D) 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.

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

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

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

De acordo com o texto, responda:

ATIVIDADE 1

O que são capacidades físicas?

_____

_____

ATIVIDADE 2

Quais são os tipos de capacidades físicas?

_____

_____

Fonte: https://educadorfisico.wordpress.com/2009/03/30/capacidades-fisicas/#