

Atividade de educação física

Sétimo ano

Nome: _____ n: _____ Atividade 11

Aula 01

Leia e copie o texto:

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.

Muitas vezes, deficiências em algumas capacidade físicas podem levar uma pessoa a experimentar dificuldades para participar de certas manifestações da Cultura de Movimento.

É através das capacidades físicas que se conseguem executar ações motoras, desde as mais simples às mais complexas (andar, correr, saltar, nadar, etc).

O fato de ser mais veloz, mais flexível ou mais forte tem uma origem hereditária, transmissível de pais para filhos, mas também tem a ver com a forma como vamos desenvolvendo/treinando as referidas capacidades ao longo dos anos.

As capacidades físicas podem ser assim definidas:

AGILIDADE: "Capacidade de executar movimentos rápidos e ligeiros com mudança de direção."

FLEXIBILIDADE: "Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada."

FORÇA: "Capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações musculares."

RESISTÊNCIA: "Capacidade de sustentar uma dada carga de atividade o mais longo tempo possível sem fadiga."

VELOCIDADE: "Capacidade de executar movimentos cíclicos na mais alta velocidade individual possível."

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."