



SEJAM BEM-VINDOS



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

...



CONTEÚDO:

**CAPACIDADES
FÍSICAS**



TEMA GERADOR:

...



DATA:

2020

CAPACIDADES FÍSICAS

PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

As capacidades físicas são qualidades próprias de cada indivíduo, correspondente à parte física corporal do movimento. Estas capacidades podem ser aprimoradas com atividades físicas específicas e, juntamente com as habilidades motoras, integram o desenvolvimento motor.

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.

Além de resistência cardiovascular, contamos com mais seis capacidades físicas, que são:

resistência muscular localizada; força; flexibilidade; agilidade; velocidade e equilíbrio.

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).

Resistência muscular localizada:

É a capacidade de realizar repetições de movimentos musculares.

Força: É a capacidade de produzir tensão muscular, podendo esta ser estática ou dinâmica.

Flexibilidade: É a capacidade de amplitude das articulações. É importante frisar que todas as articulações têm um limite de amplitude e que este limite deve ser respeitado sob pena de lesão.

- **Agilidade:** É a capacidade de realizar mudanças rápidas de direções, com grande velocidade. Como exemplo, podemos citar atletas de esportes coletivos como, futebol, basquetebol e handebol, nos quais são necessárias mudanças constantes de direções em busca da bola.
- **Velocidade:** Conhecida também por resistência anaeróbia, consiste na capacidade de execução de determinada atividade com alta intensidade e em curto espaço de tempo, possuindo como ponto comum a baixa utilização de oxigênio. Exemplo: Corridas curtas.
- **Equilíbrio:** É a capacidade física obtida em virtude de uma combinação de ações musculares, com o propósito de assumir e sustentar o corpo, posicionado sobre uma base contra a ação de forças externas, de maneira estática ou com movimento. Exemplo, caminhar por uma superfície de pequena amplitude.

QUESTÃO 1

Para medir e avaliar a capacidade física, o professor propõe a seus alunos uma atividade de sustentação de carga de trabalho por um longo período de tempo, até o surgimento de sinais ou sintomas de fadiga, sem perda da qualidade de execução dos movimentos. A capacidade avaliada é

- **A.** o equilíbrio.
- **B.** a força.
- **C.** a coordenação.
- **D.** a resistência.
- **E.** a velocidade.

QUESTÃO 1

Para medir e avaliar a capacidade física, o professor propõe a seus alunos uma atividade de sustentação de carga de trabalho por um longo período de tempo, até o surgimento de sinais ou sintomas de fadiga, sem perda da qualidade de execução dos movimentos. A capacidade avaliada é

- A. o equilíbrio.
- B. a força.
- C. a coordenação.
- D. a resistência.
- E. a velocidade.

QUESTÃO 2

Preparar o sujeito para a autonomia na prática de atividades físicas e ginástica é criar condições para que ele possa entender como cada capacidade física é desenvolvida, por meio de um programa de exercícios diferenciados.

Sobre capacidades físicas, é **INCORRETO** afirmar que:

- A) a flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos com amplitude adequada.
- B) a força é a capacidade de vencer uma resistência através das ações musculares.
- C) a lateralidade é a capacidade de executar movimentos rápidos com mudança de direção.
- D) a resistência é a capacidade de permanecer o maior tempo possível em uma atividade sem fadiga.
- E) a velocidade é a capacidade de executar movimentos no menor tempo possível.



QUESTÃO 2

Preparar o sujeito para a autonomia na prática de atividades físicas e ginástica é criar condições para que ele possa entender como cada capacidade física é desenvolvida, por meio de um programa de exercícios diferenciados.

Sobre capacidades físicas, é **INCORRETO** afirmar que:

- A) a flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos com amplitude adequada.
- B) a força é a capacidade de vencer uma resistência através das ações musculares.
- C) a lateralidade é a capacidade de executar movimentos rápidos com mudança de direção.
- D) a resistência é a capacidade de permanecer o maior tempo possível em uma atividade sem fadiga.
- E) a velocidade é a capacidade de executar movimentos no menor tempo possível.



QUESTÃO 3

O desenvolvimento das capacidades físicas (qualidades motoras passíveis de treinamento) ajuda na tomada de decisões em relação à melhor execução do movimento. A capacidade física predominante no movimento representado na imagem é

- A) a velocidade, que permite ao músculo executar uma sucessão rápida de gestos em movimentação de intensidade máxima.
- B) resistência, que admite a realização de movimentos durante considerável período de tempo, sem perda da qualidade da execução.
- C) a flexibilidade, que permite a amplitude máxima de um movimento, em uma ou mais articulações, sem causar lesões.
- D) a agilidade, que possibilita a execução de movimentos rápidos e ligeiros com mudanças de direção.
- E) o equilíbrio, que permite a realização dos mais variados movimentos, com o objetivo de sustentar o corpo sobre uma base.

- O exercício físico apresentado é um exercício de alongamento muscular, que tem por objetivo obter a extensão máxima de um movimento. A opção correta indica essa intenção em adquirir a flexibilidade com o movimento, sem causar lesões.

- **RESPOSTA CORRETA:**

C

A flexibilidade, que permite a amplitude máxima de um movimento, em uma ou mais articulações, sem causar lesões.

QUESTÃO 4

As qualidades físicas são consideradas atributos corporais que podem ser treinadas de acordo com as especificidades do desporto visado. De acordo com o quadro geral das qualidades físicas elaborado por Tubino, a qualidade física que permite ao homem assumir a consciência e a execução, levando-o a uma integração progressiva de aquisições, favorecendo-o a uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma sequência de movimentos com um máximo de eficiência e economia, pode ser chamada de:

- A) Coordenação.
- B) Velocidade de reação.
- C) Velocidade de deslocamento.
- D) Velocidade de membros.
- E) Força dinâmica.



QUESTÃO 4

As qualidades físicas são consideradas atributos corporais que podem ser treinadas de acordo com as especificidades do desporto visado. De acordo com o quadro geral das qualidades físicas elaborado por Tubino, a qualidade física que permite ao homem assumir a consciência e a execução, levando-o a uma integração progressiva de aquisições, favorecendo-o a uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma sequência de movimentos com um máximo de eficiência e economia, pode ser chamada de:

- A) **Coordenação.**
- B) Velocidade de reação.
- C) Velocidade de deslocamento.
- D) Velocidade de membros.
- E) Força dinâmica.