

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE DE REVISÃO (7ª SÉRIE)

CONHECENDO AS CAPACIDADES FÍSICAS

A prática de exercício e atividade física, além de combater o sedentarismo, contribuem de maneira significativa para a manutenção de uma boa aptidão física e consequentemente auxilia na realização das atividades da vida diária. A aptidão física é a capacidade de realizar as atividades cotidianas (do nosso dia a dia) com menor esforço. No entanto, para que essas atividades possam ser realizadas com um menor esforço é necessário que algumas capacidades físicas estejam bem desenvolvidas.

Capacidades Físicas são definidas como qualidades próprias de cada indivíduo, correspondentes à parte física corporal do movimento. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras que podem ser treinadas. Muitas vezes, deficiências em algumas capacidades físicas podem levar uma pessoa a experimentar dificuldades para participar de certas manifestações da cultura de movimento como a prática de esportes, jogos, danças, ginásticas, brincadeiras e lutas. É por meio 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:

Força: É a capacidade que o nosso corpo tem de vencer uma resistência (peso, próprio corpo) por meio da ação dos músculos (contração).

Flexibilidade: É a capacidade que o nosso corpo tem de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível.

Agilidade: É a capacidade que o nosso corpo tem de mudar de direção rapidamente em resposta a um estímulo.

Velocidade: É a capacidade que o nosso corpo tem de realizar ações vigorosas (intensas no menor tempo possível).

Resistência: É a capacidade que o nosso corpo tem de manter o esforço físico durante um longo tempo.

Equilíbrio: É a capacidade que nós temos de sustentar o corpo em uma posição na qual a gravidade tem grande influência.

Exercícios de revisão

- 1) O que são capacidades físicas?
- 2) Quais são as capacidades físicas?
- 3) Qual a definição de aptidão física?
- 4) De acordo com o texto, que consequências uma pessoa pode ter caso tenha deficiências em algumas capacidades físicas?
- 5) Defina a capacidade física **força** e dê exemplo práticos da sua utilização nas atividades do dia a dia (2 exemplos) e no ambiente esportivo (2 exemplos).
- 6) Defina a capacidade física **agilidade** e dê exemplo práticos da sua utilização nas atividades do dia a dia (2 exemplos) e no ambiente esportivo (2 exemplos).
- 7) Defina a capacidade física **flexibilidade** e dê exemplo práticos da sua utilização nas atividades do dia a dia (2 exemplos) e no ambiente esportivo (2 exemplos).
- 8) Defina a capacidade física **equilíbrio** e dê exemplo práticos da sua utilização nas atividades do dia a dia (2 exemplos) e no ambiente esportivo (2 exemplos).
- 9) Defina a capacidade física **velocidade** e dê exemplo práticos da sua utilização nas atividades do dia a dia (2 exemplos) e no ambiente esportivo (2 exemplos).
- 10) Defina a capacidade física **resistência** e dê exemplo práticos da sua utilização nas atividades do dia a dia (2 exemplos) e no ambiente esportivo (2 exemplos).
- 11) Na sua opinião, quais são as 3 capacidades físicas que você mais utiliza no seu dia a dia, explique como você utiliza cada uma.