



ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
18º SEMANA: 03/08/2020 a 06/08/2020

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 7º ano	2º Trimestre

HABILIDADES:

- Conhecer e identificar as Capacidades Físicas e seus Tipos de Movimentos;
- Promover a saúde voltada para qualidade de vida.

ROTINA DE ESTUDOS:

TRABALHO AVALIATIVO

Importante

Dia 11 de Agosto:

- Entregar as 6 perguntas e respostas da Teoria: Capacidades Físicas e seus Tipos de Movimentos;
 - As perguntas e respostas devem estar na Teoria: Capacidades Físicas e seus Tipos de Movimentos - (Texto Abaixo);
 - Trabalho deve ser feito no Formato - Word.
- O aluno deverá Ler antes da aula - Teoria: Capacidades Físicas e seus Tipos de Movimentos.

Capacidades Físicas e seus Tipos de Movimentos

CAPACIDADES FÍSICAS

Também são chamadas de **Qualidades Físicas**, **Valências físicas**, **Capacidades Motoras**. São aptidões físicas de uma pessoa - São qualidades físicas motoras passíveis de treinamento.

Tais como: resistência, velocidade, flexibilidade , agilidade e equilíbrio.

RESISTÊNCIA AERÓBICA: Qualidade física que permite ao organismo executar uma atividade de baixa intensidade por um longo período de tempo (Maratona);

RESISTÊNCIA ANAERÓBICA: Capacidade física que permite ao organismo executar um esforço de alta intensidade por um curto período de tempo (Corridas de 50 e 100 metros rasos);

VELOCIDADE: A velocidade é a capacidade do indivíduo para percorrer uma distância ou fazer um movimento no menor tempo possível.

FLEXIBILIDADE: Pode ser definida como o grau de extensão da amplitude de uma determinada articulação. No esporte uma boa flexibilidade ajuda a prevenir lesões e melhora o desempenho.

COORDENAÇÃO: Capacidade psicomotora - permite uma movimentação ordenada do nosso corpo de uma forma eficiente e correta. Basicamente todo movimento necessita de coordenação, nosso cérebro processa a informação e o corpo a executa. Quanto mais vezes executarmos um determinado movimento, melhor o executaremos.

AGILIDADE: Capacidade de movimentar nosso corpo com velocidade e eficiência.

FORÇA: Capacidade de exercer tensão (força) contra uma resistência, podemos dividi-la em:

FORÇA ESTÁTICA: Quando é realizada contra um objeto fixo;

“parede, muro...”.

FORÇA DINÂMICA: Capacidade do indivíduo em executar determinados movimentos com cargas.

“halteres, barras, bolas de ferro”.

FORÇA EXPLOSIVA: Capacidade de produzir a máxima tensão muscular, contra um peso;

“O levantamento de peso é a prova máxima desta valência física”.

EQUILÍBRIO: Habilidade que permite o indivíduo manter o seu corpo em uma posição estática. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado:

EQUILÍBRIO ESTÁTICO: Adquirido em determinada posição;

EQUILÍBRIO DINÂMICO: Adquirido durante o movimento;

EQUILÍBRIO RECUPERADO: Recuperação do equilíbrio após o corpo ter estado em movimento.

TIPOS DE MOVIMENTOS

★ **FLEXÃO**: Diminuição do grau de uma articulação (dobrar).

★ **EXTENSÃO**: Aumento do grau de uma articulação (reto).

★ **ABDUÇÃO**: Afastamento dos membros (abrir).

★ **ADUÇÃO**: Aproximação dos membros (fechar).

★ **ROTAÇÃO**: Movimento giratório - lateral e medial (girar).

Importante: Saudades!!

- Chegue na hora;
- Traga seu caderno para a aula online;
- Deixe seu microfone desligado (**quando for solicitado**, ligue seu microfone)!!

AULA ONLINE:

Todas as Aulas de Ed. Física Serão:

Terças-Feiras às 11h!!



ACESSAR O LINK:

meet.google.com/gji-wztq-xhj



FIQUEEMCASA
FORASEDENTARISMO