

João Baptista Teixeira Gano – Educação Física - Professora Ana Luíza Carrijo.
Habilidade: identificar as capacidades físicas predominantemente mobilizadas na prática dos esportes e ginástica, relacionando a melhoria do desempenho ao desenvolvimento das mesmas.

Para fazer as atividades seguintes, vamos lembrar quais são as capacidades físicas. São elas: flexibilidade, agilidade, força, velocidade e resistência.

Questão 1. Descreva abaixo de cada um dos esportes, qual é a capacidade física principal utilizada nele.

a)Tiro de 100 m:

b)Maratona (é uma corrida realizada numa distância de 42,195 km,).

c)Arremesso de peso:

d)Quais capacidades físicas não foram citadas acima nos números 1, 2 e 3?

Questão 2. Descreva abaixo de cada um dos exercícios, qual é a capacidade física principal utilizada nele.

a)Abdominal:

b)Pular corda:

c)Correr entre os cones:

d)Flexão:

e)Polichinelo:

f)Corrida com elevação do joelho

g)Quais capacidades físicas não foram descritas acima?

Questão 3. Dizer que uma capacidade física é predominante, significa dizer que não existem outras capacidades físicas envolvidas no movimento? Explique e exemplifique.

Questão 4. Em sua opinião, qual a importância de identificar as capacidades físicas envolvidas no movimento? Explique.