ESTADO DA BAHIA
PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021

DISCIPLINA: **EDUCAÇÃO FÍSICA**	SÉRIE/ANO: **9º ANO**	TURMA:
PROFESSOR (A): **SANDRA ARAÚJO**	DATA:	
ALUNO (A):		

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 capacidades 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. Ex. dribles

FLEXIBILIDADE: Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada. Ex. Ginástica olímpica

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

Força isotônica (dinâmica) – Ocorre quando há encurtamento das fibras musculares, provocando uma aproximação e afastamento dos segmentos (extremidades do músculo). Nesta forma observa-se sempre um movimento. É o tipo de força que envolve os músculos dos membros em movimento ou suportando o peso do próprio corpo em movimentos repetidos. Ex. Ginástica localizada.

Força isométrica (estática) - Não existe encurtamento das fibras musculares (contração isométrica) não havendo, assim, movimento. É quando no meio do exercício paramos e mantemos a posição. A musculatura está em trabalho estático. Ex. Manter um peso na mão com o braço esticado.

Força explosiva (potência) – Habilidade de exercer o máximo de energia em um ato explosivo.
P = Fdin x V
Potência é igual a Força dinâmica x a Velocidade.
Ex. Levantamento de peso.

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

Resistência aeróbica: A resistência aeróbia é a capacidade que o indivíduo tem para realizar um esforço de média intensidade e durante um tempo o mais longo possível. Permite manter por um determinado período de tempo, um esforço em que o consumo de O2 equilibra-se com a sua absorção (STEADY – STATE), sendo os esforços de fraca ou média intensidade. Ex. Maratona

Resistência anaeróbica: A resistência anaeróbia são aqueles esforços de curta duração, mas de intensidade grande. Permite manter por um determinado período de tempo, um esforço em que o consumo de O2 é superior a sua absorção, acarretando um débito de O2 e que somente será recompensado em repouso, sendo os esforços de grande intensidade. Ex. Saltos

Resistência muscular localizada (RML): É a capacidade do músculo em trabalhar contra uma resistência moderada durante longos períodos de tempo. Ex: Flexão de braços, Agachamentos.

Resistência muscular global (RMG): Têm como característica trabalhar a musculatura de forma isotônica e global. Utilizam-se como base, exercícios globais e dinâmicos exigindo, desta forma, um número maior de grupos musculares. Ex: Jogador de futebol.

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

Velocidade de deslocamento: Capacidade máxima de uma pessoa deslocar-se de um ponto a outro.
Ex. Corrida de 100m

Velocidade de reação: Rapidez com a qual uma pessoa é capaz de responder a um estímulo (visual, auditivo ou tátil). Tempo requerido para ser iniciada a resposta a um estímulo recebido.
Ex. Largada em uma prova após o tiro de partida

Velocidade de membros: Capacidade de mover membros superiores e ou inferiores tão rápido quanto possível.
Ex. 100 m livres na natação.

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.

Equilíbrio estático: adquirido em determinada posição; Ex. Equilibrar em um pé só.

Equilíbrio dinâmico: adquirido durante o movimento; Ex: Andar na ponta dos pés, Correr sobre uma linha traçada no chão.

Equilíbrio recuperado: explica a recuperação do equilíbrio após o corpo ter estado em movimento.
Ex Corrida de saco, Amarelinha.

COORDENAÇÃO MOTORA (DESTREZA): É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada. Este tipo de coordenação permite a criança ou adulto dominar o corpo no espaço, controlando os movimentos mais rudes. Podemos perceber uma boa coordenação motora verificando a agilidade, velocidade e a energia que se demonstra.

Ex.: Andar, pular, rastejar, escrever, rolar, etc.

REFERÊNCIAS: WEB; Módulo de Ed. Física Escolar