



Desafio!

Nas modalidades esportivas, todas as capacidades físicas são importantes. Mas, de acordo com a modalidade, uma capacidade é mais evidente na execução dos movimentos do que outras. Por exemplo, um atleta de corrida precisa de flexibilidade e agilidade, mas a velocidade é a capacidade mais evidente no momento da corrida.

Nas execuções seguintes, qual capacidade (agilidade, flexibilidade ou velocidade) está mais evidente?

1. Natação



Capacidade: _____

2. Ginástica artística



Capacidade: _____



VOCÊ APRENDEU?



1. Analise as seguintes situações e anote a capacidade utilizada em cada uma delas.

a) Você dribla uma bola e um colega tenta tirá-la de você, mas você consegue fintá-lo, passando por ele.

Capacidade: _____

b) Você está frente a frente com um colega. Coloca o seu pé sobre o ombro dele e permanece na posição por 20 segundos.

Capacidade: _____

c) Vocês estão em duas fileiras, uma de frente para a outra, a uma distância de dois metros. Uma fileira se chama “dia” e a outra, “noite”. O professor chama o nome de uma das fileiras, que deve fugir da outra.

Capacidade: _____