

	ESCOLA MUNICIPAL MIGUEL GOMES DE SOUZA			
	DISCIPLINA:	I	UNIDADE	
	PROFESSOR : Mário B. Matos			
ALUNO (a): _____				
Nº _____	Data: ____/____/2021	SÉRIE:	TURMA:	TURNO:

QUESTÕES SOBRE AS CAPACIDADES FÍSICAS

Atividade 1- A Capacidade Física – RESISTÊNCIA, é trabalhada em corridas de longa duração.

- a) Verdadeiro b) Falso

Atividade 2- São capacidades físicas:

- a) Força e luta b) Velocidade e futebol
c) Flexibilidade e força d) Jogos e resistência

Atividade 3- Não são somente nas práticas esportivas que usamos as capacidades físicas, em algumas situações do cotidiano elas também estão presentes. Ao empurrar um móvel da sala, qual a capacidade física predominante utilizada?

- a) Flexibilidade b) Força c) Resistência d) Velocidade

Atividade 4- A prática de exercícios físicos é fundamental para a manutenção da saúde. Antes de iniciá-los, é indicado fazer um bom alongamento, que resulta numa maior amplitude de movimentos de uma determinada articulação. Nos exercícios de alongamento, qual capacidade física está envolvida:

- a) Força b) Resistência c) Velocidade d) Flexibilidade

Atividade 5- As capacidades físicas são qualidades próprias de cada indivíduo, correspondente à parte física corporal do movimento. E estas capacidades podem ser aprimoradas com atividades físicas específicas e, juntamente com as habilidades motoras, integram o desenvolvimento motor.

- a) Verdadeiro b) Falso

Atividade 6. Nas imagens abaixo, é possível verificar a predominância de utilização de quais capacidades



Atividade 7 - Para atravessarmos uma rua correndo ou apanharmos um objeto que está caindo , qual capacidade física precisamos ter?

Atividade 8 - Explique o que é capacidade física:

Atividade 9 - Relacione a segunda coluna de acordo com a primeira

- | | |
|---------------------|---|
| (1) FORÇA | () capacidade de sustentar uma dada carga de atividade o mais longo tempo possível |
| (2) FLEXIBILIDADE | () Capacidade de executar movimentos rápidos com mudanças de direções. |
| (3) VELOCIDADE | () Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada. |
| (4) RESISTÊNCIA | () Capacidade exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações |
| (5) AGILIDADE | () Capacidade de realizar movimento no menor espaço de tempo. |

Atividade 10 - Marque V para Verdadeiro e F para Falso

- () As capacidades físicas são responsáveis pela execução das ações motoras;
- () Maratona , marcha atlética, triatlo e duatlo são exemplos de força;
- () A agilidade é a capacidade física que permite executar movimentos com grande amplitude;
- () A destreza é a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada;
- () A velocidade está presente em muitas atividades esportivas e recreativas, assim como no nosso cotidiano.

Atividade 11 – Faça uma leitura da imagem e marque a opção correta



A imagem se refere as capacidades

- a) intelectual b) físicas c) coordenativas d) nenhuma delas

Atividade 11 – Encontre as palavras abaixo no caça palavras

E W J A Y X G R U A O A O A D	AGACHAMENTOS
I D H Z S N S K G I V I A I I	BENEFÍCIOS
C P A A A Q P I R H B C X A V	DIVERSÃO
T O Ú D U L L B B O T N E L E	FLEXIBILIDADE
G D R M I I I N D M I E L O R	RESISTENCIA
E E N R D L U T A S U T F N S	AGILIDADE
H H I A I A I X R F G S B G A	CORRIDAS
F A D U Ç D G B Y C X I D A O	EQUILÍBRIO
O E Q N O S A E I J T S O M K	FORÇA
R E A Z B H U S I X W E S E R	SAÚDE
Ç D W R S C U I H S E R D N K	ALONGAMENTOS
A E D A D I C O L E V L S T B	DANÇA
B E N E F I C I O S A I F O T	FLEXÃO
S O T N E M A H C A G A P S O	LUTAS
J W A U B R F U P V T J I U R	VELOCIDADE