



**7º
ano**

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**QUALIDADES
FÍSICAS**



DATA:

08/09/2020

Capacidades físicas

"É um traço geral ou qualidade de um indivíduo relacionada com o desempenho de uma variedade de habilidades motoras, sendo um componente da estrutura dessas habilidades.



As capacidades físicas são elementos inatos que permitem a execução dos movimentos em diferentes níveis de volumes e intensidade. Entende-se que as capacidades, como potenciais individuais, necessitam ser estimuladas para se desenvolver. Toda atividade física desenvolvida necessita de pelo menos uma capacidade física envolvida na sua execução.



A grande maioria dos esportes praticados utiliza-se de várias combinações destas capacidades para sua prática. A força, a velocidade, a resistência, a flexibilidade e a coordenação são as principais capacidades envolvidas na prática de atividades físicas desportivas.

Assim como o equilíbrio, o ritmo, a percepção espaço-temporal e a própria consciência corporal são fundamentais para que a criança possa desenvolver amplamente seu potencial físico.



Classificação



- Velocidade
- força
- impulsão
- precisão
- Flexibilidade
- Coordenação
- Resistência

O desenvolvimento destas capacidades na infância, assim como a iniciação da criança na prática esportiva é importante tanto para um desenvolvimento social quanto na otimização da qualidade de vida no futuro desta criança.



Entretanto as capacidades físicas devem ser treinadas adequadamente às fases do desenvolvimento não submetendo o organismo infantil a cargas muito elevadas. Os estímulos bem programados, produzem, pela ação do treinamento das capacidades físicas, um crescimento ideal e melhoria das estruturas corporais.

Força

Capacidade do músculo de gerar força.

"o vigor máximo que um músculo ou grupo muscular pode gerar".



Velocidade

A velocidade muscular é a capacidade de reação ou contração do músculo. A velocidade de contração das fibras musculares é concedida através do tipo de fibra recrutada.

A velocidade é pouco treinável, depende mais da distribuição da composição de fibras musculares nos motores primários determinados e de sua coordenação de contração.



Resistência

A resistência muscular se torna a capacidade do músculo em evitar a fadiga. Outra definição é a resistência de força, que se caracteriza pelo tempo de manutenção de uma força estática.

A capacidade mais importante quando se fala em promoção de saúde certamente é a resistência cardiorrespiratória. Capacidade fisiológica que corresponde a manutenção do corpo em exercício, utilizando principalmente grandes grupos musculares, por um longo período de tempo.



Flexibilidade

a flexibilidade possui a peculiar característica de ter seu ápice justamente nas fases de infância e adolescência, havendo, posteriormente, na fase adulta uma perda.

"A flexibilidade é a capacidade de mover uma articulação até sua amplitude máxima, o que requer o conjunto de todos os elementos constituintes de cada articulação."



Agilidade

É uma combinação das capacidades de força, velocidade e flexibilidade. As principais características desta capacidade são:

- 1) capacidade que permite ao indivíduo realizar todas as atividades que exijam movimentos rápidos e precisos;
- 2) 2) faculdade do indivíduo mover-se rapidamente. Implica a destreza e a rapidez de movimentos. Os componentes da agilidade são as trocas de direção, partidas e paradas rápidas, destreza nas atividades de manipulação e tempo de rapidez de resposta à estímulos;





Equilíbrio

Equilíbrio Capacidade de manter o corpo ou objetos ligados a ele em posições invariáveis. "Manutenção de um corpo na sua posição ou postura normal, sem oscilações ou desvios. Igualdade absoluta entre forças opostas."

O equilíbrio pode ser verificado de várias maneira: os dois pés no solo, somente com um dos pés no chão, sobre o apoio das mãos, equilibrar diferente objetos em diferentes partes do corpo (ex.: cabo de vassoura na palma da mão, bola de borracha no peito do pé, um livro sobre a cabeça)