Erick Batista Cinigalia 3°E

Educação Física - Movimente-se

Capacidades Físicas

Interação:

As capacidades físicas predominantes foram:

* Agilidade;
* Flexibilidade;
* Resistência;
* Coordenação;

O que são capacidades físicas?

As 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 tipo.

Quais são as capacidades físicas?

Temos 6 capacidades físicas, dentre elas estão as principais envolvidas na prática de atividades físicas desportivas: Força; Velocidade; Resistência; Flexibilidade; Coordenação; Agilidade;

Força:

É a capacidade física que permite um músculo, ou um grupo de músculos, produza tensão e vença uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar. Pode ser de três tipos: Força Dinâmica, Estática e Explosiva.

Velocidade:

É a capacidade de realizar as ações vigorosas em um curto espaço de tempo. Essa capacidade só é utilizada, em geral, em atividades intervaladas, onde há um intervalo entre cada ação.

Resistência:

É a capacidade de suportar e recuperar-se da fadiga, ou seja, a capacidade de manter o esforço físico em um maior espaço de tempo.

Flexibilidade:

É a capacidade de realizar os movimentos articulares na maior amplitude possível sem que ocorram danos as articulações. Ela é específica para cada exercício, um exemplo são os movimentos das danças.

Coordenação:

Capacidade de conjugar o movimento de músculos e articulações com as ordens do cérebro nos movimentos complexos.

Agilidade:

É a capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela é dependente da velocidade e da força. É muito utilizada nos esportes coletivos e nas brincadeiras de “pira” onde as crianças têm de fugir do pegador.