



DOM DOM	SEG LUN	TER MAR	QUA MIÉ	QUI JUE	SEX VIE	SÁB SÁB
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

EF PTI SEM I

1- Observe as imagens abaixo, e identifique a capacidade física predominante.

Resistência Velocidade Equilíbrio

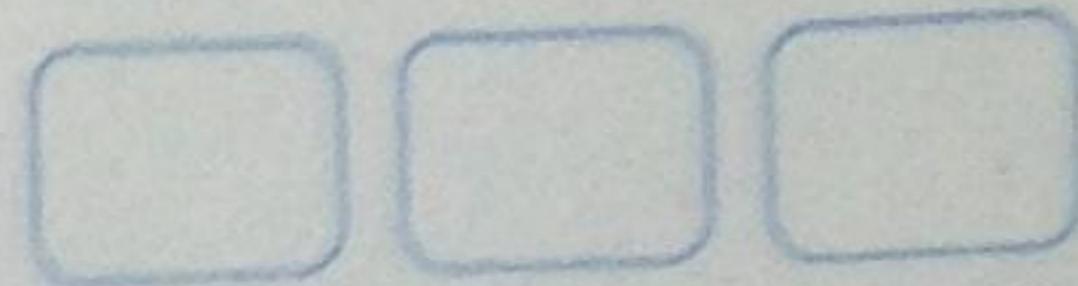
2- Associe a capacidade física ao movimento descrito

- a) Flexibilidade.
- b) Força.
- c) Velocidade.
- d) Equilíbrio.
- e) Agilidade.

(e) Um jogador de Futsal conduz a bola pela lateral, corta para o centro da quadra e chuta para o gol.

(b) Um lutador de Judo recebe uma rasteira do adversário e quando está quase caido, consegue se recuperar e manter de pé.

DOM DOM	SEG LUN	TER MAR	OLIA MIÉ	QUI JUE	SEX VIE	SÁB SÁB
------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------



(d) Uma ginasta ao finalizar sua série no solo, "congela" e faz uma pose final com uma abertura total das pernas.

(a) Uma atleta do Lançamento do disco faz seu último lançamento e alcança uma distância de 78m, vencendo então a competição.

(c) Um nadador dos 50m borboleta espera um sinal de partida, salta na piscina e chega ao outro lado antes de todos os concorrentes.

3- Escolha o nome de três esportes que você mais gosta (assista ou praticar), descreva um movimento técnico necessário para praticá-los, e explique qual é a capacidade física predominante neste movimento, preenchendo o quadro abaixo.

Esporte: Futebol

Descrição: Saber manusear as bolas com os pés.

Explicação: Um jogador de futebol





DOM DOM	SEG LUN	TER MAR	QUA MIÉ	QUI JUE	SEX VIE	SÁB SÁB
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

precisa de agilidade para con seguir devolver o bolo em direção ao gol.

Esporte: Tênis

Descrição: Saber rebater uma bola de tênis de um lado para o outro.

Explicação: Um sogaço de tênis precisa ter flexibilidade.

Esporte: Natação.

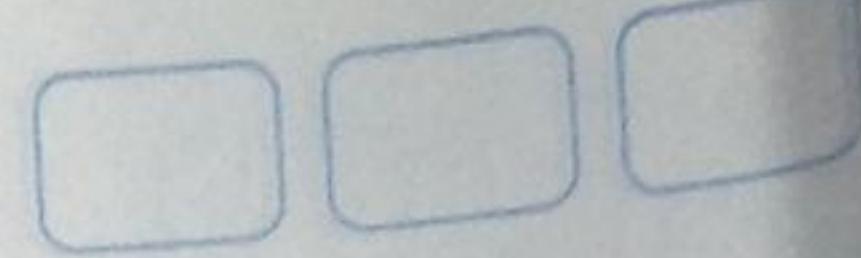
Descrição: Fazer movimentos repetitivos sob água até chegar em um ponto final.

Explicação: Um praticante de natação precisa ter velocidade.

4- ASSINALIZE a opção correta.

[...]

a) A velocidade, que permite ao músculo executar uma sucessão rápida de gestos em movimento só se intensidade máxima.



- a) A velocidade, que permite ao músculo executar de gestos em movimentos, movimentação de intensidade máxima.
- b) A resistência, que admite a realização de movimentos durante considerável período de tempo, sem perda da qualidade da execução.
- c) A flexibilidade, que permite a amplitude máxima de um movimento, em uma ou mais articulações, sem causar lesões.
- d) A agilidade, que possibilita possibilidade a execução de movimentos rápidos e legeros com mudanças de direção.
- e) O equilíbrio, que permite a realização dos mais variados movimentos, com o objetivo de sustentar o corpo sobre uma base.