

EF
PTT 1
SEM 1

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 caindo, consegue se recuperar e manter de pé.

(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.

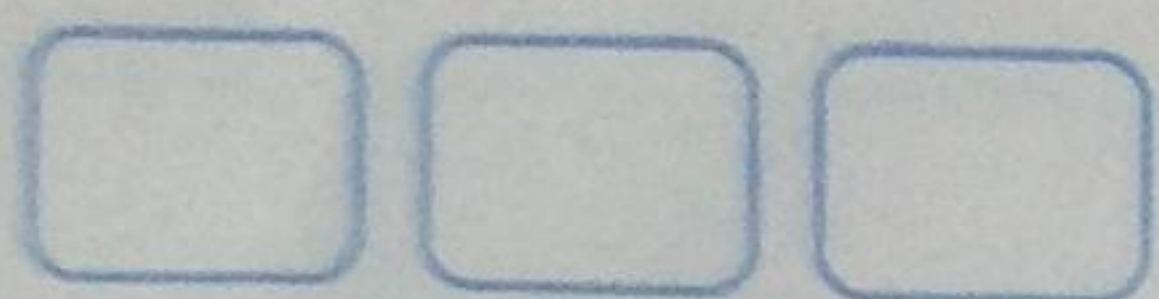
(c) Um narrador dos 50m borboleta espera ~~uma~~ o sinal de partida, salta na piscina e chega ao outro lado antes de todos os concorrentes.

3- Escolha o nome de três esportes que você mais goste (assistir 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



precisa de agilidade para conseguir
deixar a bola em direção ao gol.

Esporte: Tênis

Descrição: Saber rebater uma bo-
la de tênis de um lado para o
outro.

Explicação: Um jogador de tênis
precisa ter Flexibilidade.

Esporte: Natação.

Descrição: Fazer movimentos repeti-
tivos sob água até chegar em
um ponto final.

Explicação: Um praticante de nate-
ção precisa ter velocidade.

4- ASSINALE a opção correta.

[...]

a) A velocidade, que permite ao
músculo executar uma sucessão
rápida de gestos em movimen-
tação de 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 a execução de movimentos rápidos e ligeiros 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.