

CAPACIDADES FÍSICAS

Prof^o Jaqueline - Educação Física

O que são capacidades físicas?

Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. É através das capacidades físicas que se conseguem executar ações motoras, desde as mais simples às mais complexas (andar, correr, saltar, nadar e etc). Ou seja, são atributos físicos que possuímos e que podem ser treinados tanto para fins de qualidade de vida, quanto para meios esportivos.

Quais são as capacidades físicas?

Força

Resistência

Equilíbrio

Agilidade

Velocidade

Flexibilidade

Força - Corresponde a vencer determinada resistência (peso) por meio de contrações musculares. É graças à força que conseguimos nos levantar da cadeira ou pegar um objeto no chão.

Velocidade - é a capacidade de realizar ações vigorosas em curto espaço de tempo, geralmente com intervalo entre elas.

Equilíbrio - é a capacidade de sustentação estática ou dinâmica do corpo por determinado período de tempo.

Agilidade - é o responsável pelas mudanças de direção repentinas. É dependente de velocidade e da força. É muito utilizada nos esportes coletivos e nas brincadeiras de pegar e fugir (um jeito mais simples de entender: velocidade com mudança de direção).

Flexibilidade - é o atributo de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível sem prejuízo as articulações.

Resistência - é a qualidade de manter esforço físico pelo maior espaço de tempo possível , superando a fadiga eficientemente e dela se recuperando.

Para finalizar...

Capacidades físicas são qualidades físicas que apresentam aspectos inatos e treináveis. Elas são componentes do rendimento físico e necessitam de exercícios para serem estimuladas, desenvolvidas e aprimoradas.