



Capítulo 3. Desenvolvimento Físico e práticas corporais

Subitem: Capacidades Físicas

Objetivos da aula

- Identificar as capacidades físicas, compreendendo seu uso em ações cotidianas e durante a realização das práticas corporais.
- Experimentar e fruir diferentes práticas corporais, planejando e utilizando estratégias para a solução dos desafios corporais.

Juliana Landolfi – Assessoria de Educação Física SPE

Clique e ouça a introdução da aula.



CAPACIDADES FÍSICAS

Para alcançarmos toda a potencialidade do desenvolvimento físico, precisamos, além de predisposição genética, de boas condições de vida, como alimentação adequada e estímulo à prática de atividades físicas, as quais auxiliam o desenvolvimento do nosso corpo.

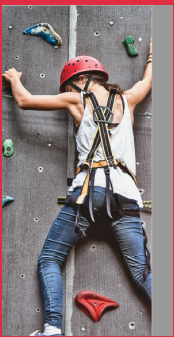
PÁGINA 8 NO MATERIAL DIDÁTICO: CAPÍTULO 3, VOLUME 2.



ORGANIZE AS IDEIAS!

Antes de continuar o estudo sobre as capacidades físicas, é importante retomar alguns conceitos. Por isso, releia o conteúdo das aulas anteriores e preencha o quadro disponível na página 10 (Volume 2, capítulo 3).

AS CAPACIDADES FÍSICAS E AS PRÁTICAS CORPORAIS



O desenvolvimento das capacidades físicas não é importante somente para a realização de práticas esportivas. A manutenção da qualidade de vida também se expressa na capacidade de realizar as tarefas diárias sem dor ou cansaço excessivo. Caminhar, subir escadas, alcançar objetos no alto e limpar a casa são tarefas que exigem, entre outras, as capacidades de resistência, força muscular e agilidade.

imagem retirada do material didático impresso

MEXA-SE

As capacidades físicas são importantes para as atividades diárias. Ao realizar essa atividade, você poderá verificar como está sua resistência e sua agilidade. Respire fundo e siga as orientações da atividade.

[Clique aqui para ter acesso as orientações das atividades](#)



[Clique aqui para a escala do nível de esforço no exercício](#)



CHECK LIST DA AULA

- Identificar os processos de desenvolvimento físico, compreendendo as suas características. ✓
- Experimentar e fruir diferentes práticas corporais, planejando e utilizando estratégias para a solução dos desafios corporais. ✓

Ficha Técnica

- Roteiro: Juliana Landolfi Maia
- Direção: Positivo Soluções Didáticas Ltda.
- Créditos: áudio, texto e vídeo Juliana Landolfi Maia; fotos: livro impresso; material didático do 7º ANO - Positivo
- © Todos os direitos reservados, nos termos da Lei Federal nº9.610/98.
- Não é permitida a reprodução de textos originais e demais obras intelectuais publicadas neste domínio, no todo ou em partes, sem prévia e expressa autorização dos titulares dos direitos autorais patrimoniais e de imagem.
- Todas as licenças concedidas para este roteiro de aula interativo a autorizam a sua reprodução exclusivamente nesse canal pela Positivo Soluções Didáticas Ltda. – sendo vedada a realização de cópias ou reproduções em quaisquer outras mídias e/ou formatos, sob pena de caracterizar crime de contrafação (art. 5º, VI e VII da Lei 9.610/98 e art. 184 do Código Penal).