

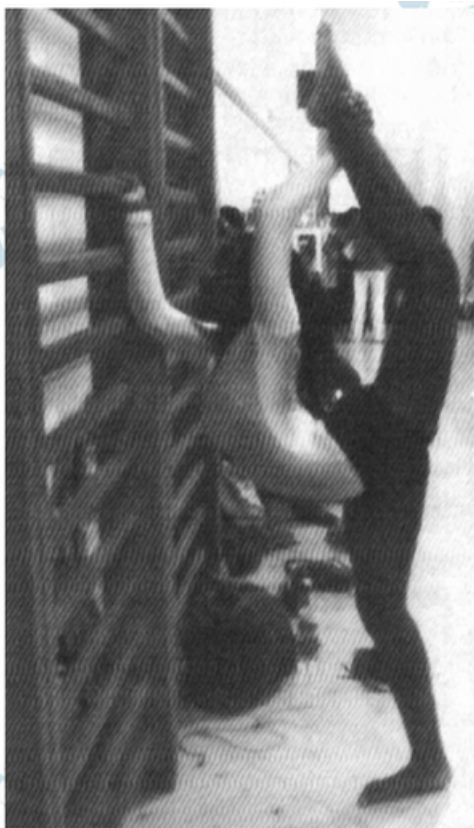


EDUCAÇÃO FÍSICA

para o Enem



(ENEM 2010)



Disponível em: <http://algarveturistico.com/wpcontent/uploads/2009/04/ptmginastica-ritmica-01.jpg>. Acesso em: 01 set. 2010.

O desenvolvimento das capacidades físicas (qualidades motoras passíveis de treinamento) ajuda na tomada de decisões em relação à melhor execução do movimento. A capacidade física predominante no movimento representado na imagem é

- a) a velocidade, que permite ao músculo executar uma sucessão rápida de gestos em 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.

GABARITO:
alternativa C

Resolução: Trata-se de um exercício de alongamento muscular, que visa a obter “a amplitude máxima de um movimento”.

Aprenda mais em: <https://enem.ced.ce.gov.br/>

