

CAPACIDADES FÍSICAS | Capacidades condicionais

Resistência



Capacidade para resistir ao cansaço em atividades prolongadas

Força



Capacidade para superar uma resistência, como um lançamento do peso

CAPACIDADES FÍSICAS | Capacidades condicionais

Velocidade



Capacidade para realizar ações no menor intervalo de tempo possível

Flexibilidade



Capacidade de realizar ações motoras com grande amplitude, devido à mobilidade articular e elasticidade muscular

CAPACIDADES FÍSICAS | Capacidades coordenativas

A **agilidade** e a **coordenação** são capacidades que estão mais ligadas à qualidade do movimento e ao controlo do sistema nervoso central.

Agilidade e Coordenação



Capacidade de usar de forma eficiente os diferentes grupos musculares, promovendo uma ação global mais eficiente, prática e económica

[#ESTUDOEMCASA](#)