

Adaptações do Organismo à Atividade Física — Ficha

6.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer e interpretar as adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas do organismo durante a atividade física.

1. Verdadeiro ou Falso

a) O coração bate mais depressa durante exercício. → ____

b) A respiração fica mais rápida com esforço. → ____

c) Os músculos ficam mais fortes com treino regular. → ____

d) A atividade física não afeta o humor. → ____

e) O corpo adapta-se ao tipo de esforço realizado. → ____

2. Completa

a) Adaptações _____ = alterações no corpo (músculos, ossos)

b) Adaptações _____ = alterações no funcionamento (coração, pulmões)

c) Adaptações _____ = alterações no estado de espírito (humor, confiança)

d) Durante exercício, o _____ bate mais rápido

3. Classifica a adaptação

Indica: M (Morfológica), F (Funcional) ou P (Psicológica).

a) Músculos mais fortes → ____ b) Coração mais eficiente → ____ c) Mais confiança → ____

d) Articulações mais flexíveis → ____ e) Pulmões maiores → ____ f) Melhor autoestima → ____

4. O que acontece durante exercício?

a) Frequência cardíaca: _____ b) Respiração: _____

c) Temperatura corporal: _____ d) Suor: _____

5. Benefícios

a) Físicos: _____ b) Mentais: _____ c) Sociais: _____

6. Situação

O teu colega perguntou: "Por que devo fazer atividade física?" Escreve 3 benefícios.

Resposta: _____

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F e) T
2. a) morfológicas b) funcionais c) psicológicas d) coração
3. a) M b) F c) P d) M e) F f) P
4. a) aumenta b) fica mais rápida c) aumenta d) aparece para refrescar