

Aptidão Física e Fitescola® — Ficha

6.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável do programa Fitescola®.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Fitescola® é um programa de avaliação da aptidão física. → ____

b) A Zona Saudável é o intervalo de valores adequados. → ____

c) Aptidão muscular é a mesma coisa que aptidão aeróbia. → ____

d) A aptidão física depende da idade e do sexo. → ____

e) Praticar atividade física regular melhora a aptidão. → ____

2. Completa

a) Aptidão _____ = resistência dos músculos

b) Aptidão _____ = resistência do coração e pulmões

c) Zona _____ = intervalo de valores saudáveis

d) Fitescola® avalia: _____ e _____

3. Classifica o teste

Indica: M (Muscular) ou A (Aeróbia).

a) Corrida de 20 minutos → ____ b) Flexões de braços → ____ c) Teste da coxa → ____

d) Corrida de 6 minutos → ____ e) Prancha abdominal → ____ f) Teste de Cooper → ____

4. Por que é importante?

a) Ter boa aptidão física: _____

b) Estar na Zona Saudável: _____

c) Praticar atividade física regularmente: _____

5. Treino

a) Para melhorar aptidão aeróbia: _____ b) Para melhorar aptidão muscular: _____

6. Situação

O teu colega não gosta de atividade física. Que conselho lhe dás para melhorar a aptidão?

Resposta: _____

Soluções

1. a) T b) T c) F d) T e) T
2. a) muscular b) aeróbia c) Saudável d) aptidão muscular e aeróbia
3. a) A b) M c) M d) A e) M f) A
5. a) Correr, nadar, andar de bicicleta b) Flexões, abdominais, prancha