

FRENTE

1 / 12

Resistência

FRENTE

2 / 12

Força

FRENTE

3 / 12

Velocidade

FRENTE

4 / 12

Flexibilidade

VERSO

1

Aguentar esforço por muito tempo.

VERSO

2

Vencer resistência com os músculos.

VERSO

3

Ir rápido num curto espaço de tempo.

VERSO

4

Mover articulações com amplitude.

FRENTE

5 / 12

Agilidade

FRENTE

6 / 12

Coordenação

FRENTE

7 / 12

Aptidão muscular

FRENTE

8 / 12

Aptidão aeróbia

VERSO

5

Mudar de direção rapidamente.

VERSO

6

Controlar movimentos com precisão.

VERSO

7

Resistência dos músculos ao esforço.

VERSO

8

Resistência do coração e pulmões.

FRENTE

9 / 12

Fitescola®

FRENTE

10 / 12

Zona Saudável

FRENTE

11 / 12

Adaptação morfológica

FRENTE

12 / 12

Adaptação funcional

VERSO

9

Programa de avaliação da aptidão física nas escolas.

VERSO

10

Intervalo de valores adequados para idade e sexo.

VERSO

11

Alterações no corpo (músculos, ossos).

VERSO

12

Alterações no funcionamento (coração, pulmões).