

Capacidades Condicionais — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: As **capacidades condicionais** são as capacidades físicas que dependem do estado funcional do organismo. As principais são: **resistência** (aguentar esforço prolongado), **força** (vencer uma resistência), **velocidade** (realizar movimentos no menor tempo possível) e **flexibilidade** (amplitude de movimento das articulações). Estas capacidades são essenciais para o desempenho em qualquer atividade física.

1. Resistência

a) Qual é a principal característica da resistência? _____

R: _____

b) Indica 2 exercícios que melhoram a resistência: _____

R: _____

c) Porque é que a resistência é importante no futebol? _____

R: _____

2. Força

a) O que é a força muscular? _____

R: _____

b) Indica 2 exercícios que desenvolvem a força: _____

R: _____

c) Qual é a diferença entre força máxima e força resistente? _____

R: _____

3. Velocidade

a) Quais são os tipos de velocidade? _____

R: _____

b) Indica 2 exercícios que melhoram a velocidade: _____

R: _____

c) Porque é que a velocidade de reação é importante no basquetebol? _____

R: _____

4. Flexibilidade

a) O que é a flexibilidade? _____

R: _____

b) Indica 2 exercícios que melhoram a flexibilidade: _____

R: _____

c) Porque é importante alongar antes e depois da atividade física? _____

R: _____

5. V ou F

a) A resistência melhora com treino regular. → ____

b) A velocidade depende apenas da genética. → ____

c) A flexibilidade é mais importante nas idades jovens. → ____

Soluções

1. a) Capacidade de manter um esforço físico durante um período prolongado sem perder eficiência. b) Correr, andar de bicicleta, nadar. c) Porque o jogo dura 90 minutos e o jogador precisa de correr durante todo o jogo.
2. a) Capacidade de vencer uma resistência externa através da contração muscular. b) Flexões, abdominal, levantamento de peso. c) Força máxima: maior força que se consegue exercer numa única contração. Força resistente: capacidade de manter contrações musculares durante muito tempo.
3. a) Velocidade de reação (tempo entre estímulo e resposta), velocidade de deslocamento (correr depressa), velocidade de execução (realizar movimentos rapidamente). b) Corridas curtas, corridas com mudanças de direção. c) Para reagir rapidamente à bola e aos movimentos dos adversários.
4. a) Capacidade de movimentar as articulações com amplitude máxima. b) Alongamentos, yoga, ginástica de mobilidade. c) Para prevenir lesões, melhorar a amplitude de movimento e reduzir a tensão muscular.
5. a) V — o treino regular melhora a resistência cardiorrespiratória. b) F — a velocidade depende da genética E do treino. c) V — a flexibilidade é mais fácil de desenvolver em idades jovens, embora deva ser trabalhada em todas as idades.