

Capacidades Físicas — Resistência, Força, Velocidade — Ficha

6.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Identificar as capacidades físicas (resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação) de acordo com o esforço realizado.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Resistência é aguentar esforço durante muito tempo. → ____

b) Força é capacidade de vencer resistência. → ____

c) Velocidade é ir devagar. → ____

d) Flexibilidade é conseguir mover as articulações. → ____

e) Agilidade é mudar de direção rapidamente. → ____

2. Completa

a) Resistência = _____ esforço por muito tempo

b) Força = vencer _____ com os _____

c) Velocidade = ir _____ num curto espaço de _____

d) Flexibilidade = _____ articulações

3. Classifica o exercício

Indica: R (Resistência), F (Força), V (Velocidade), FL (Flexibilidade), A (Agilidade) ou C (Coordenação).

a) Corrida de 800m → ____ b) Flexão de braços → ____ c) 100 metros rasos → ____

d) Alongamento → ____ e) Zig-zag → ____ f) Bola com corda → ____

4. Exemplos de exercícios

a) Resistência: _____ b) Força: _____ c) Velocidade: _____

5. Relação com desportos

a) Futebol exige: _____ b) Natação exige: _____ c) Atletismo exige: _____

6. Treino

a) Para melhorar resistência, devo: _____ b) Para melhorar força, devo: _____

c) Para melhorar flexibilidade, devo: _____

Soluções

1. a) T b) T c) F d) T e) T
2. a) aguentar b) resistência; músculos c) rápido; tempo d) mover
3. a) R b) F c) V d) F l e) A f) C
6. a) Correr longas distâncias b) Exercícios com peso c) Alongamento diário