

FRENTE

1 / 8

Resistência

FRENTE

2 / 8

Força

FRENTE

3 / 8

Velocidade

FRENTE

4 / 8

Flexibilidade

VERSO

1

Capacidade de manter um esforço físico durante um período prolongado sem perder eficiência.

VERSO

2

Capacidade de vencer uma resistência através da contração muscular.

VERSO

3

Capacidade de realizar movimentos no menor tempo possível.

VERSO

4

Amplitude de movimento das articulações. Influenciada por músculos e tendões.

FRENTE

5 / 8

Agilidade

FRENTE

6 / 8

Coordenação geral

FRENTE

7 / 8

Aptidão aeróbia

FRENTE

8 / 8

Aptidão muscular

VERSO

5

Capacidade de mudar de direção rapidamente com controlo do corpo.

VERSO

6

Capacidade de harmonizar diferentes segmentos corporais num movimento.

VERSO

7

Capacidade do sistema cardiorrespiratório de fornecer oxigénio durante esforços prolongados.

VERSO

8

Força e resistência dos músculos para realizar tarefas físicas.