

Aptidão Física, Conhecimentos e Segurança — Teste

6.º Ano

Educação Física

5 páginas

Teste: Avaliação de capacidades físicas, aptidão, adaptações e segurança. 24 questões.

1. Capacidades Físicas (8 questions)

1. Resistência é: a) Velocidade b) Aguentar esforço c) Força

2. Força é: a) Correr b) Vencer resistência c) Saltar

3. Velocidade é: a) Ir rápido b) Aguentar c) Alongar

4. Flexibilidade é: a) Correr b) Mover articulações c) Lutar

5. Agilidade é: a) Saltar b) Mudar direção c) Nadar

6. Coordenação é: a) Dormir b) Controlar movimentos c) Comer

7. Aptidão muscular: a) Pulmões b) Músculos c) Coração

8. Aptidão aeróbia: a) Músculos b) Articulações c) Coração e pulmões

2. Fitescola e Adaptações (8 questions)

9. Fitescola®: a) É um jogo b) Avalia aptidão c) É natação

10. Zona Saudável: a) É perigosa b) É adequada c) É má

11. Adaptação morfológica: a) Coração b) Músculos c) Humor

12. Adaptação funcional: a) Humor b) Ossos c) Pulmões

13. Adaptação psicológica: a) Músculos b) Confiança c) Pulmões

14. Treino regular: a) Não faz efeito b) Melhora aptidão c) Adoece

15. Coração bate mais rápido: a) Ao dormir b) Ao exercício c) Ao comer

16. Zona Saudável depende de: a) Só idade b) Idade e sexo c) Só sexo

3. Segurança e Higiene (8 questions)

17. Aquecer: a) Opcional b) Fundamental c) Irrelevante

18. Alongamento: a) Antes e depois b) Só antes c) Só depois

19. Hidratação: a) Só depois b) Antes, durante e depois c) Só antes

20. Equipamento proteção: a) Capacete b) Bola c) Rede

21. Lesão: a) É boa b) É má c) É indiferente

22. Árbitro: a) Joga b) Faz cumprir regras c) Ancia

23. Ética desportiva: a) Não importa b) É fundamental c) É opcional

24. Preservar ambiente: a) Não importa b) É importante c) É opcional

Soluções

1. b 2. b 3. a 4. b 5. b 6. b 7. b 8. c
9. b 10. b 11. b 12. c 13. b 14. b 15. b 16. b
17. b 18. a 19. b 20. a 21. b 22. b 23. b 24. b