

Teste de Educação Física — Capacidades e Aptidão

5.º Ano

90 minutos

6 páginas

Nome: _____ Data: ____/____/____ Turma: ____

Grupo I — Escolha múltipla

Assinala a opção correta. Cada cotação: 5 pontos.

1. A capacidade de manter um esforço prolongado chama-se:

(A) Força · (B) Resistência · (C) Velocidade · (D) Flexibilidade

2. A resistência cardiorrespiratória é também conhecida por:

(A) Força muscular · (B) Aptidão aeróbia · (C) Agilidade · (D) Coordenação

3. A Zona Saudável de Aptidão Física é avaliada pelo programa:

(A) Fitescola® · (B) Fitesport · (C) AptidãoEscola · (D) FisEF

4. A mudança rápida de direção com controlo do corpo chama-se:

(A) Velocidade · (B) Força · (C) Agilidade · (D) Resistência

5. A amplitude de movimento das articulações é a definição de:

(A) Flexibilidade · (B) Força · (C) Velocidade · (D) Resistência

6. O fornecimento de oxigénio aos músculos durante esforços prolongados é a:

(A) Força muscular · (B) Aptidão aeróbia · (C) Agilidade · (D) Velocidade

Grupo II — Questões de resposta curta

Apresenta todos os cálculos. Cada cotação: 10 pontos.

7. Indica 2 exercícios que melhoram a resistência. _____

R: _____

8. Qual é a diferença entre força máxima e força resistente? _____

R: _____

9. Indica 2 tipos de velocidade. _____

R: _____

10. O que é a aptidão muscular? _____

R: _____

11. Indica 3 capacidades físicas trabalhadas no futebol. _____

R: _____

12. Porque é importante alongar antes e depois da atividade física? _____

R: _____

Grupo III — Problemas

Resolve com todos os passos. Cada cotação: 15 pontos.

13. Explica a diferença entre aptidão muscular e aptidão aeróbia e dá um exemplo de atividade para cada uma.

R: _____

14. Descreve 3 adaptações que ocorrem no corpo humano com a prática regular de atividade física.

R: _____

15. Justifica porque é que a velocidade de reação é importante no basquetebol.

R: _____

16. Um atleta que corre todos os dias está a desenvolver principalmente que capacidade? E se fizer flexões?

R: _____

17. Descreve como é avaliada a Zona Saudável de Aptidão Física (Fitescola®) e quais são os benefícios dessa avaliação.

R: _____

18. Porque é que a flexibilidade é mais importante nas idades jovens? E por que é que deve ser trabalhada em todas as idades?

R: _____

Soluções — Grupo I

1.

(B) Resistência.

2.

(B) Aptidão aeróbia.

3.

(A) Fitescola®.

4.

(C) Agilidade.

5.

(A) Flexibilidade.

6.

(B) Aptidão aeróbia.

Soluções — Grupo II

7. Correr, nadar, andar de bicicleta, jogar futebol (escolher 2).
8. Força máxima: maior força numa única contração. Força resistente: manter contrações musculares durante muito tempo.
9. Velocidade de reação (responder a estímulo), velocidade de deslocamento (correr depressa).
10. Força e resistência dos músculos para realizar tarefas físicas.
11. Resistência, velocidade, coordenação, força, agilidade (escolher 3).
12. Antes: preparar músculos e articulações. Depois: reduzir tensão muscular e prevenir dores.

Soluções — Grupo III

13. Aptidão muscular: força dos músculos (ex.: flexões). Aptidão aeróbia: fornecimento de oxigénio (ex.: corrida de longa distância).

14. 1) Melhoria do sistema cardiorrespiratório. 2) Aumento da massa muscular. 3) Melhoria da flexibilidade e da coordenação.

15. Para reagir rapidamente à bola e aos movimentos dos adversários, o que é essencial para defender ou atacar.

16. Correr = resistência. Flexões = força.

17. Avalia-se com testes padronizados (corridas, flexões). Benefícios: identificar nível de aptidão, planejar melhorias, monitorizar evolução.

18. Mais importante porque é mais fácil de desenvolver em idades jovens. Deve ser trabalhada sempre para manter amplitude de movimento e prevenir lesões.