FRENTE

1 / 12

Quais são as capacidades condicionais?

FRENTE

2 / 12

Quais são as capacidades coordenativas?

FRENTE

3 / 12

De que depende a Zona Saudável de Aptidão Física?

FRENTE

4 / 12

O que é o FITescola?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

1

Força, resistência, velocidade e flexibilidade.

VERSO

2

Coordenação, equilíbrio, agilidade, orientação e ritmo.

VERSO

3

Da idade e do sexo — não é um valor fixo para todos.

VERSO

4

O programa de referência para avaliar a aptidão física na escola.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

5 / 12

Quais são os fatores de um estilo de vida saudável?

FRENTE

6 / 12

O que é a aptidão aeróbia?

FRENTE

7 / 12

Quais são as quatro etapas da cadeia de sobrevivência?

FRENTE

8 / 12

O que avalia o exame primário da vítima?

VERSO

5

Capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente.

VERSO

6

A capacidade de sustentar esforço contínuo com oxigénio.

VERSO

7

Ligar 112, reanimar, desfibrilhar e estabilizar.

VERSO

8

A reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

9 / 12

Que informação se transmite ao 112?

FRENTE

10 / 12

O que se faz numa obstrução ligeira da via aérea?

FRENTE

11 / 12

E numa obstrução grave da via aérea?

FRENTE

12 / 12

Como se utiliza o desfibrilhador automático externo?

VERSO

9

A vítima, o local e as circunstâncias do sucedido.

VERSO

10

Encorajar a tosse da vítima.

VERSO

11

Aplicar palmadas interescapulares e a manobra de Heimlich, pedindo ajuda.

VERSO

12

Ligar o aparelho, colocar os elétrodos no tórax desnudo, não tocar na vítima durante a análise e seguir as instruções.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices