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

O que caracteriza a aptidão muscular?

FRENTE

6 / 12

O que é a aptidão aeróbia?

FRENTE

7 / 12

Quais são os dois métodos de treino de referência?

FRENTE

8 / 12

Como se mede o doseamento do esforço?

VERSO

5

A capacidade de produzir força e de a manter ao longo do tempo.

VERSO

6

A capacidade de sustentar esforço contínuo com oxigénio.

VERSO

7

O contínuo (esforço constante) e o intervalado (alterna esforço e recuperação).

VERSO

8

Pela intensidade, pela duração e pela frequência.

FRENTE

9 / 12

Que método é mais adequado à resistência aeróbia?

FRENTE

10 / 12

O que é a dopagem?

FRENTE

11 / 12

Que fatores de risco indicam as AE do 11.º ano?

FRENTE

12 / 12

Como se previnem lesões na prática desportiva?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

9

O método contínuo, com esforço prolongado.

VERSO

10

O uso de substâncias ou métodos proibidos para melhorar o desempenho.

VERSO

11

Dopagem, doenças e lesões, e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.

VERSO

12

Com aquecimento, progressão das cargas, equipamento adequado e descanso.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices