Métodos e Meios de Treino — Ficha

11.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou à manutenção das diversas capacidades motoras, sabendo dosear o esforço e organizar a sessão com segurança e autonomia.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Os métodos e meios de treino devem ser adequados à capacidade que se quer desenvolver. → ____

b) O método contínuo alterna períodos de esforço e de recuperação. → ____

c) O método intervalado alterna períodos de esforço e de recuperação. → ____

d) Os meios de treino incluem circuitos, material e o próprio corpo. → ____

e) Basta treinar uma vez por mês para manter as capacidades motoras. → ____

2. Completa

a) Os dois métodos de referência são o ____ e o ____.

b) O doseamento do esforço mede-se pela ____, pela ____ e pela ____.

c) A resistência aeróbia desenvolve-se sobretudo com esforço ____ e prolongado.

d) A força resistente trabalha-se com ____ e cargas progressivas.

e) Uma sessão tem aquecimento, parte ____ e retorno à calma.

© 2026 Estudantices

3. Métodos e capacidades

a) Liga cada capacidade ao método mais adequado: 1) resistência aeróbia · 2) velocidade · 3) força resistente — a) circuitos · b) contínuo · c) repetições curtas com recuperação.

b) Porque é que o mesmo método não serve para todas as capacidades?

c) Como se aumenta a intensidade sem mudar o exercício?

4. Meios e organização

a) Indica três meios de treino disponíveis na escola.

b) Como se organiza uma sessão de 30 minutos?

c) Indica três cuidados de segurança ao planear o treino.

5. Responde por escrito

a) Propõe um plano semanal simples para manter a aptidão aeróbia.

b) Relaciona o conhecimento dos métodos e meios de treino com a autonomia.

c) Explica porque é que manter as capacidades exige treino regular.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **F** — essa é a definição do intervalado c) **V** d) **V** e) **F** — a manutenção exige prática regular.

2. a) **contínuo** e o **intervalado** b) **intensidade**, **duração** e **frequência** c) **contínuo** d) **circuitos** e) **principal**.

3. a) 1–b) contínuo · 2–c) repetições curtas com recuperação · 3–a) circuitos b) Porque cada capacidade tem exigências próprias: a aeróbia pede esforço prolongado, a velocidade pede esforços curtos e recuperados, a força pede cargas e resistência à fadiga c) Aumentando a velocidade de execução, reduzindo a recuperação ou aumentando o número de repetições.

4. a) Exemplos: circuitos com material da escola, corrida/caminhada, cordas, bolas e o próprio peso corporal b) Aquecimento (5–8 min), parte principal com o método escolhido (15–20 min) e retorno à calma com alongamentos (5 min) c) Verificar o espaço e o material, respeitar a progressão das cargas e garantir supervisão.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: três sessões de 20–30 minutos de corrida ou caminhada rápida em intensidade moderada, com progressão semanal b) Quem conhece métodos e meios deixa de depender de alguém para treinar: escolhe o método adequado ao objetivo, controla o doseamento e ajusta o plano c) Porque o corpo responde ao estímulo: sem treino regular não há adaptação e as capacidades tendem a diminuir — manter também é treinar.

© 2026 Estudantices