

FRENTE

1 / 12

O que é a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)?

FRENTE

2 / 12

De que depende a ZSAF?

FRENTE

3 / 12

Quais são as duas grandes aptidões avaliadas?

FRENTE

4 / 12

Quais são as capacidades motoras condicionais?

VERSO

1

Faixa de aptidão associada a **menor risco de doença**, definida pelo programa FITescola®.

VERSO

2

Da **idade** e do **sexo** — nunca é um valor fixo igual para todos.

VERSO

3

Aptidão muscular (força e potência) e **aptidão aeróbia** (coração e pulmões sustentam o esforço).

VERSO

4

Força, resistência, velocidade e flexibilidade.

FRENTE

5 / 12

E as capacidades motoras coordenativas?

FRENTE

6 / 12

Quais são os três fatores do doseamento do treino?

FRENTE

7 / 12

O que estabelece o princípio da sobrecarga progressiva?

FRENTE

8 / 12

O que significa a «reversibilidade»?

VERSO

5

Coordenação, equilíbrio, agilidade, orientação e ritmo.

VERSO

6

Intensidade, duração e frequência.

VERSO

7

O estímulo tem de **superar o habitual** — treinar sempre igual não produz evolução.

VERSO

8

Sem treino, os ganhos **perdem-se** com o tempo.

FRENTE

9 / 12

Qual é a estrutura de uma sessão de treino?

FRENTE

10 / 12

Quais são os três eixos da ética desportiva crítica?

FRENTE

11 / 12

Quais são os três fatores limitativos do ambiente?

FRENTE

12 / 12

Porque é que a especialização precoce pode levar ao abandono?

VERSO

9

Aquecimento, parte principal e retorno à calma.

VERSO

10

Especialização precoce e abandono precoce · **violência**
vs. **espírito desportivo** · **corrupção** vs. **verdade**
desportiva.

VERSO

11

Industrialização, urbanismo e poluição.

VERSO

12

Pelo excesso de treino intenso e único, com lesão e
desgaste — o **desenvolvimento do jovem vem antes**
do resultado.