

Treino e Condição Física — Ficha

12.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer métodos e meios de treino, dosear a intensidade e a duração, aplicar os princípios básicos do treino e refletir criticamente sobre a ética do treino — desenvolvendo a autonomia e um estilo de vida ativo, no nível elementar do ano terminal.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Os princípios básicos do treino incluem a sobrecarga, a progressão e a especificidade. → ____

b) A doseagem do treino depende da intensidade e da duração. → ____

c) Treinar todos os dias com intensidade máxima é a melhor forma de evoluir. → ____

d) A especialização precoce pode conduzir ao abandono precoce da prática desportiva. → ____

e) O aquecimento e o retorno à calma fazem parte de uma sessão de treino. → ____

2. Completa

a) Os três fatores da doseagem do treino são a ____, a ____ e a ____.

b) O princípio da ____ significa aumentar gradualmente as exigências.

c) O princípio da ____ significa treinar de forma orientada para o objetivo.

d) A ____ é a capacidade de resistir à fadiga; a ____ é a capacidade de produzir força.

e) Antes de treinar faz-se o ____; no fim, o retorno à ____.

3. Planear (nível elementar)

a) Descreve a estrutura de uma sessão de treino (aquecimento, parte principal, retorno à calma).

b) Explica como se doseia a intensidade de um exercício aeróbio.

c) Relaciona os três fatores da doseagem (intensidade, duração e frequência).

4. Princípios e ética

a) Indica três princípios básicos do treino.

b) Distingue dois métodos de treino (ex.: contínuo e intervalado).

c) Relaciona a especialização precoce com o abandono precoce e a ética desportiva.

5. Responde por escrito

a) Porque é que a progressão e a recuperação são indispensáveis para evoluir?

b) Relaciona o treino com a autonomia e um estilo de vida ativo.

c) Justifica porque é que «treinar mais» nem sempre significa «treinar melhor».

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **F** — sem progressão e recuperação não há evolução (fadiga e lesão) d) **V** e) **V**.
2. a) **intensidade, duração e frequência** b) **progressão** (sobrecarga progressiva) c) **especificidade** d) **resistência; força** e) **aquecimento**; retorno à **calma**.
3. a) aquecimento (preparar o corpo), parte principal (o trabalho central, conforme o objetivo) e retorno à calma (abrandar e alongar) b) controlando a frequência cardíaca ou o esforço percebido e ajustando o ritmo e a dificuldade c) conjugam-se: mais intensidade costuma pedir menos duração e mais frequência exige recuperação — o equilíbrio define o efeito do treino.
4. a) sobrecarga (progressiva), especificidade e reversibilidade (ou individualidade) b) contínuo: esforço prolongado e constante (ex.: corrida em ritmo regular); intervalado: alternar esforço e recuperação c) a especialização precoce (treino intenso e único desde muito cedo) conduz muitas vezes ao abandono precoce — uma questão de ética desportiva: o desenvolvimento do jovem vem antes do resultado.
5. a) porque o corpo só se adapta quando o esforço é seguido de recuperação; sem progressão estagna e sem recuperação acumula fadiga e risco de lesão b) saber treinar dá autonomia: quem domina métodos e doseagem mantém a condição física por conta própria e adota um estilo de vida ativo c) porque o efeito depende do equilíbrio entre estímulo e recuperação e do respeito pelos princípios: treinar mais sem doseamento gera fadiga, não melhoria.