FRENTE

1 / 12

Quais são as seis capacidades físicas?

FRENTE

2 / 12

Correr 10 minutos sem parar usa que capacidade?

FRENTE

3 / 12

Empurrar um banco pesado usa que capacidade?

FRENTE

4 / 12

Fazer um sprint de 20 metros usa que capacidade?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

1

Resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação.

VERSO

2

A resistência.

VERSO

3

A força.

VERSO

4

A velocidade.

FRENTE

5 / 12

Tocar nos pés sem fletir os joelhos usa que capacidade?

FRENTE

6 / 12

Mudar de direção entre cones usa que capacidade?

FRENTE

7 / 12

Fazer malabarismo com duas bolas usa que capacidade?

FRENTE

8 / 12

O que é a Zona Saudável de Aptidão Física?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

5

A flexibilidade.

VERSO

6

A agilidade.

VERSO

7

A coordenação.

VERSO

8

A faixa de resultados associada a menor risco de doença.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

9 / 12

De que depende a Zona Saudável de Aptidão Física?

FRENTE

10 / 12

Qual é o programa de avaliação da aptidão física na escola?

FRENTE

11 / 12

O que é a aptidão aeróbia?

FRENTE

12 / 12

O que é a aptidão muscular?

VERSO

9

Da idade e do sexo.

VERSO

10

O FITescola.

VERSO

11

A capacidade de aguentar esforço contínuo com oxigénio.

VERSO

12

A capacidade de produzir força e de a manter.

© 2026 Estudantices