Resumo — Capacidades Físicas, Aptidão e Segurança

5.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: A Área dos Conhecimentos e a Área da Aptidão Física do 5.º ano — as seis capacidades físicas, a Zona Saudável de Aptidão Física e os cuidados de higiene e segurança.

1. As seis capacidades físicas

- **Resistência:** aguentar esforço durante muito tempo.
- **Força:** empurrar, levantar ou transportar.
- **Velocidade:** fazer um movimento depressa.
- **Flexibilidade:** fazer movimentos com grande amplitude.
- **Agilidade:** mudar de direção rapidamente.
- **Coordenação (geral):** fazer movimentos combinados e controlados.

2. Identificar pelo esforço

- Correr 10 minutos sem parar → **resistência**.
- Empurrar um banco → **força**.
- Sprint de 20 metros → **velocidade**.
- Tocar nos pés → **flexibilidade**.
- Ziguezague entre cones → **agilidade** e **coordenação**.

3. Aptidão física e FITescola®

- **Aptidão muscular:** produzir força e mantê-la.
- **Aptidão aeróbia:** aguentar esforço contínuo com oxigénio.
- **ZSAF:** Zona Saudável de Aptidão Física — faixa de menor risco.
- Depende da **idade e do sexo**; consulta-se na plataforma FITescola®.

© 2026 Estudantices

4. Higiene e segurança

- Levar **calçado e roupa adequados**.
- Fazer **aquecimento** antes do esforço.
- **Beber água** durante e depois da aula.
- **Tomar duche** e vestir roupa limpa no fim.
- Arrumar o material e não deixar lixo no pavilhão.

5. Capacidade e exemplo

Capacidade	Exemplo na aula
Resistência	Corrida contínua de 10 minutos
Força	Agachamentos e empurrar o banco
Velocidade	Sprint de 20 metros
Flexibilidade	Tocar nos pés com as pernas esticadas
Agilidade	Circuito de cones com mudanças de direção
Coordenação	Malabarismo com duas bolas

6. Pontos-chave

Para não esquecer: seis capacidades — resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação · identificam-se pelo **tipo de esforço** · aptidão = muscular + aeróbia · ZSAF depende da **idade** e do **sexo** · FITescola® é o programa de avaliação · higiene, aquecimento, água e arrumação fazem parte da aula.

© 2026 Estudantices