Capacidades Físicas — Ficha

5.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Identificar as capacidades físicas — resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral) — de acordo com as características do esforço realizado.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A resistência é uma capacidade física. → ____

b) A força é uma capacidade física. → ____

c) A flexibilidade não é uma capacidade física. → ____

d) A velocidade e a agilidade são capacidades físicas. → ____

e) As capacidades físicas identificam-se pelo tipo de esforço realizado. → ____

2. Completa

a) As seis capacidades físicas são resistência, ____, velocidade, ____, agilidade e ____ (geral).

b) Correr durante muito tempo exige principalmente ____.

c) Empurrar ou levantar objetos exige ____.

d) Fazer um sprint curto e rápido exige ____.

e) Alcançar os pés com as mãos exige ____.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada capacidade ao exercício

1. Resistência · 2. Força · 3. Velocidade · 4. Flexibilidade · 5. Agilidade · 6. Coordenação

a) Correr 10 minutos sem parar. → ____

b) Empurrar um banco pesado. → ____

c) Correr 20 metros o mais depressa possível. → ____

d) Tocar com as mãos nos pés sem fletir os joelhos. → ____

e) Mudar de direção rapidamente entre cones. → ____ (agilidade) e ____ (coordenação)

4. Escolha múltipla

a) Um esforço longo e contínuo avalia sobretudo: a) velocidade b) resistência c) força

b) Fazer malabarismo com duas bolas exige sobretudo: a) coordenação b) força c) flexibilidade

c) Para melhorar uma capacidade é preciso: a) treinar uma vez b) praticar com regularidade c) descansar sempre

5. Responde por escrito

a) Dá um exemplo de um exercício da aula para três capacidades diferentes.

b) Porque é que precisamos de várias capacidades e não apenas de uma?

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **F** — é uma das seis capacidades d) **V** e) **V**.

2. a) **força**, **flexibilidade** e **coordenação** b) **resistência** c) **força** d) **velocidade** e) **flexibilidade**.

3. a) **1** b) **2** c) **3** d) **4** e) **5** (agilidade) e **6** (coordenação).

4. a) **b)** resistência b) **a)** coordenação c) **b)** praticar com regularidade.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: corrida contínua (resistência), saltos ou agachamentos (força), sprint de 20 metros (velocidade). b) Porque cada situação exige respostas diferentes: um salto precisa de força e coordenação, uma corrida longa de resistência, um jogo de agilidade — e todas se treinam.

© 2026 Estudantices