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 curto 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

Mudar de direção entre cones usa que capacidade?

FRENTE

6 / 12

Fazer malabarismo usa que capacidade?

FRENTE

7 / 12

O que acontece ao coração durante o esforço?

FRENTE

8 / 12

O que acontece à respiração durante o esforço?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

5

A agilidade.

VERSO

6

A coordenação.

VERSO

7

Bate mais depressa, para levar mais sangue aos músculos.

VERSO

8

Fica mais rápida e profunda, para captar mais oxigénio.

FRENTE

9 / 12

Para que serve o suor?

FRENTE

10 / 12

O que é a recuperação?

FRENTE

11 / 12

De que depende a Zona Saudável de Aptidão Física?

FRENTE

12 / 12

Qual é o programa de avaliação da aptidão física?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

9

Ajuda a arrefecer o corpo e a controlar a temperatura.

VERSO

10

O regresso do corpo ao normal depois do esforço.

VERSO

11

Da idade e do sexo.

VERSO

12

O FITescola.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices