Resumo — Capacidades Físicas, Adaptações e Aptidão

6.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: A Área dos Conhecimentos do 6.º ano — as seis capacidades físicas, as adaptações do organismo durante o esforço — e a Área da Aptidão Física, com a Zona Saudável do FITescola®.

1. As seis capacidades físicas

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

2. Adaptações do organismo

- O **coração** bate mais depressa para levar mais sangue aos músculos.
- A **respiração** fica mais rápida e profunda para captar oxigénio.
- O **suor** ajuda a arrefecer o corpo e a controlar a temperatura.
- Depois do esforço vem a **recuperação**: o corpo regressa ao normal.

3. Aptidão física

- **Aptidão muscular:** produzir força e mantê-la.
- **Aptidão aeróbia:** aguentar esforço contínuo com oxigénio.
- **ZSAF:** depende da idade e do sexo.
- Programa de avaliação: **FITescola®**.

© 2026 Estudantices

4. 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

5. Antes, durante e depois

- **Antes:** aquecimento e verificação do material.
- **Durante:** coração e respiração aceleram, o corpo aquece.
- **Depois:** recuperação, alongamentos e água.

6. Pontos-chave

> **Para não esquecer:** seis capacidades — resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação · adaptações = coração, respiração, suor e recuperação · aptidão = muscular + aeróbia · ZSAF depende da **idade** e do **sexo** · programa FITescola®.