Capacidades Físicas e Adaptações do Organismo — Ficha

6.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Identificar as capacidades físicas — resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação — de acordo com o esforço realizado e interpretar as principais adaptações do organismo durante a atividade física.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A resistência, a força e a velocidade são capacidades físicas. → ____

b) A coordenação não é uma capacidade física. → ____

c) Durante o exercício, o coração bate mais depressa. → ____

d) A respiração fica mais rápida durante o esforço. → ____

e) O corpo não muda nada durante a atividade física. → ____

2. Completa

a) As seis capacidades físicas são resistência, força, ____, flexibilidade, ____ e ____ (geral).

b) Correr muito tempo exige ____.

c) Um sprint curto exige ____.

d) Tocar nos pés exige ____.

e) Durante o esforço, a respiração fica mais ____.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada adaptação ao que acontece

1. Coração · 2. Respiração · 3. Suor · 4. Recuperação

a) Bate mais depressa para levar mais sangue aos músculos. → ____

b) Fica mais rápida e profunda para captar mais oxigénio. → ____

c) Ajuda a arrefecer o corpo e a controlar a temperatura. → ____

d) Depois do esforço, o corpo regressa ao normal. → ____

4. Escolha múltipla

a) Correr 10 minutos sem parar trabalha: a) resistência b) flexibilidade c) coordenação

b) O aumento do batimento cardíaco serve para: a) arrefecer o corpo b) levar mais sangue aos músculos c) descansar

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

5. Responde por escrito

a) Indica duas adaptações do organismo durante o esforço e explica uma delas.

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

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **F** — é uma das seis capacidades c) **V** d) **V** e) **F** — o corpo adapta-se.

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

3. 1–a) 2–b) 3–c) 4–d).

4. a) **a)** resistência b) **b)** levar mais sangue aos músculos c) **b)** praticar com regularidade.

5. a) Duas adaptações: o coração bate mais depressa e a respiração fica mais rápida e profunda. Explicação: o coração acelera para levar mais sangue e oxigénio aos músculos que estão a trabalhar. b) Porque cada situação exige respostas diferentes: um salto pede força e coordenação, uma corrida longa pede resistência, um jogo pede agilidade — e todas se treinam.

© 2026 Estudantices