

Aptidão Física e Saúde — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer capacidades motoras; compreender a relação entre exercício e saúde; aplicar regras de higiene e segurança; elevar o nível de aptidão física.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A aptidão física inclui aptidão muscular e aeróbia. → ____

b) O exercício físico beneficia apenas a saúde física. → ____

c) A higiene é importante para a prática desportiva. → ____

d) A Zona Saudável de Aptidão Física é definida pelo FITescola. → ____

e) A segurança na prática desportiva é responsabilidade de todos. → ____

2. Completa

a) Os 2 tipos de aptidão são: _____ e _____.

b) As capacidades condicionais incluem _____, _____ e _____.

c) As regras de higiene incluem _____, _____ e _____.

3. Capacidades motoras

a) Qual é a diferença entre aptidão muscular e aeróbia?

b) Cita 3 exercícios para melhorar a aptidão muscular.

c) Cita 3 exercícios para melhorar a aptidão aeróbia.

4. Exercício e saúde

a) Quais são os benefícios do exercício físico para a saúde?

b) Qual é a relação entre exercício e prevenção de doenças?

c) Como se eleva o nível de aptidão física de forma autónoma?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da aptidão física para a qualidade de vida.

b) Relaciona higiene e segurança com a prática desportiva.

Soluções

1. a) T b) F (também mental e social) c) T d) T e) T
2. a) aptidão muscular, aptidão aeróbia b) força, resistência, velocidade c) lavar mãos, usar roupa adequada, beber água
3. a) Muscular: força dos músculos (flexões, abdominais). Aeróbia: capacidade cardiovascular (correr, nadar). b) Flexões, abdominais, agachamentos, prancha. c) Correr, nadar, andar de bicicleta, saltar corda.
4. a) Melhora cardiovascular, fortalece músculos, reduz stress, melhora humor. b) Exercício regular → previne obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares. c) Treino autónomo: corrida, flexões, alongamentos — sem equipamento especial.
5. a) Aptidão física → qualidade de vida: mais energia, menos doenças, bem-estar. b) Higiene (evitar infeções) + segurança (evitar lesões) = prática desportiva saudável.