



Data: ___/___/___
Nome: _____
Ano: ___ Turma: ___ Número: ___

FICHA DE AVALIAÇÃO | AS CAPACIDADES FÍSICAS

*Lê atentamente as perguntas que se seguem e de seguida responde a cada uma delas.
A ficha é constituída por 3 páginas.*

1. Ao longo das aulas de Educação Física temos vindo a desenvolver capacidades físicas, quer quando realizamos a corrida de aquecimento, quer durante os circuitos de condição física realizados, quer nas matérias abordas em aula, nomeadamente a **resistência, a força, a flexibilidade, a velocidade, a coordenação e o equilíbrio.**

1.1. Define cada uma das capacidade físicas. (30%)

a) Resistência: _____

b) Força: _____

c) Flexibilidade: _____

d) Velocidade: _____

e) Coordenação: _____



2. Também quando realizamos os testes da bateria de testes do *fitnessgram* desenvolvemos algumas das capacidades físicas anteriormente referidas. Faz a ligação entre os **testes do fitnessgram**, descritos na coluna da esquerda, e as **capacidades físicas predominantes**, na coluna da direita. (18%)

TESTES DO FITNESSGRAM

- Vaivém •
- Extensões de braços •
- Abdominais •
- Extensão do tronco •
- Flexibilidade do tronco •
- Senta e alcança •

CAPACIDADES FÍSICAS

- Flexibilidade
- Força
- Resistência

3. Identifica **três** ações motoras ou atividades físicas e/ou desportivas que utilizem, predominantemente, cada uma das capacidades físicas seguintes. (15%)

Resistência

1)	2)	3)
----	----	----

Força

1)	2)	3)
----	----	----

Flexibilidade

1)	2)	3)
----	----	----

Velocidade

1)	2)	3)
----	----	----

Coordenação

1)	2)	3)
----	----	----

4. Coloca verdadeiro (V) ou Falso (F) nas seguintes frases. Justifica as respostas falsas. (15%)

a) Realizar alongamentos contribui para um aumento da força. ____

b) A velocidade é a capacidade física predominante na maratona. ____

c) O foxtrot e o badminton são matérias em que predomina a coordenação. ____



d) O voleibol e o basquetebol são matérias que exigem muita flexibilidade. ____

e) Quanto mais tempo eu demoro a recuperar do esforço, mais resistência tenho. ____

5. Preenche a tabela seguinte, indicando um exercício que promova o desenvolvimento de cada capacidade física. Podes mencionar exercícios que tenhas realizado no circuito de condição física, nas aulas de Educação Física. (22%)

CAPACIDADE FÍSICA	EXERCÍCIO
Coordenação	Saltar à corda
Resistência	
Força	
Velocidade	
Flexibilidade	

FIM!