

Nome: _____

Data: _____

Relacionar treino e capacidades

Educação Física · 11.º ano

A · Reconhecer objetivos

Relaciona método e capacidade. A adequação depende do objetivo e da orientação do professor.

Plano orientado: X é corrida contínua moderada; Y são exercícios de força contra resistência adequada, com técnica e recuperação.

1. Em A, que capacidade é o principal objetivo de X: resistência aeróbia ou força muscular?

2. Em A, que capacidade é o principal objetivo de Y? Indica uma pista do método.

B · Rever uma escolha

Para melhorar força muscular, um aluno escolhe apenas a corrida contínua X. O professor pede-lhe que reveja a relação entre objetivo e método.

3. Em B, porque é que escolher apenas X não corresponde diretamente ao objetivo de B?

4. Em B, para escolher uma carga de treino, basta copiar a de um colega? Justifica.

☐ Conferi os dados.☐ Revisei as respostas.