



## Teste escrito – 3º Período

Nome: \_\_\_\_\_  
Nº: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/2012  
Classificação: \_\_\_\_\_ Professor: \_\_\_\_\_

### GRUPO 1

#### 1. Complete as seguintes afirmações

- 1.1. A atividade física tem benefícios a nível \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.
- 1.2. Os benefícios da atividade física a nível psicológico revelam-se no aumento dos \_\_\_\_\_ e na redução dos \_\_\_\_\_.
- 1.3. A frequência cardíaca máxima calcula-se \_\_\_\_\_.
- 1.4. Nas actividades aeróbicas a frequência cardíaca deve situar-se entre \_\_\_\_\_ da frequência cardíaca máxima.
- 1.5. Os principais sinais de fadiga são:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### GRUPO 2

#### 2. Escolha a hipótese mais correta

- 2.1. O princípio do treino da continuidade diz que:
- a) A intensidade do treino deve ser suficientemente grande para causar uma reação no organismo.
  - b) O descanso deve ser proporcional ao trabalho
  - c) Para os efeitos da aplicação da carga se manterem é necessário aplica-los todas as semanas ao longo do ano
  - d) Para haver continuidade devem ser aplicadas cargas de treino todos os dias iguais.
- 2.2. As capacidades físicas condicionais são:
- a) Força, flexibilidade, resistência, velocidade
  - b) Resistência, força, velocidade, coordenação
  - c) Velocidade, força, flexibilidade, equilíbrio
  - d) Velocidade, força, ritmo, resistência
- 2.3. A força estática é:
- a) Rápida, superando uma resistência máxima

- b) Isométrica, não há produção de movimento
  - c) Dinâmica excêntrica e em aceleração
  - d) Resistente, constante no tempo
- 2.4. As capacidades condicionais são determinadas por:
- a) Processos de condução do sistema nervosa central
  - b) Componentes energéticas
  - c) Contração muscular
  - d) Apenas pelo treino

### Grupo 3

#### **3. Indique se as seguintes afirmações são verdadeiras (v) ou falsas (f)**

- 3.1. A prática regular de esforços de baixa intensidade e longa duração desenvolvem a velocidade. \_\_\_\_
- 3.2. No treino da força deve dar-se atenção à postura e ao doseamento progressivo das cargas. \_\_\_\_
- 3.3. Devemos continuar a exercitação mesmo havendo sinais de fadiga. \_\_\_\_
- 3.4. As lesões decorrentes da prática de atividade física acontecem sempre por acidente. \_\_\_\_
- 3.5. No treino da flexibilidade, o limite máximo deve ser atingido várias vezes e ir elevando progressivamente. \_\_\_\_

### Grupo 4

#### **4- A importância da atividade física ao longo da vida**

- 4.1. A falta de exercício físico regular pode ter implicações no desenvolvimento da criança. Comenta a afirmação.

---

---

- 4.2. A população adulta apresenta doenças que podem ser minimizadas com a prática regular de exercício físico. Indica três dessas doenças.

---

---

- 4.3. A grande maioria dos estudos indica que a atividade física é um fator determinante tanto da aptidão física como da saúde. Comente.

---

### Grupo 5

#### **5- Ativação (aquecimento)**

- 5.1. Explique o conceito de ativação, quais as fases e como realizá-la.