

Agora já estás preparado para atividades mais intensas, desde a melhoria da tua condição física, por exemplo, através de exercícios de força e de velocidade, até à participação em jogos ou em outras atividades desportivas.

Queres saber se melhoraste a tua condição física?

Para saber se melhoraste a tua condição física, deves registar os resultados obtidos, quer os testes sejam feitos por tua iniciativa juntamente com um colega, quer sejam realizados nas aulas sob a orientação do teu professor.

Utiliza um quadro semelhante ao que te apresentamos.



Teste	Valores obtidos						Progresso ¹	
	Momento 1		Momento 2		Momento 3			
	5.º	6.º	5.º	6.º	5.º	6.º	5.º	6.º
1. Resistência								
2. Flexibilidade								
3. Destreza								
4. Força inferior								
5. Força média								
6. Força superior								
7. Velocidade								

¹ Diferença entre os valores obtidos nos momentos 3 e 1.

Resumindo



- As capacidades físicas são: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza.
- Condição física é o grau de desenvolvimento das capacidades físicas.
- Através dos exercícios de preparação física, melhoras a tua condição física.
- A execução regular de testes permite controlar a evolução da tua condição física.
- Medir a frequência cardíaca é importante para caracterizar a intensidade do esforço realizado e conhecer o nível de resistência.



www.educacaofisica.te.pt

Educação Física e atividade física
Espírito desportivo
Jogos Olímpicos