**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES**

Departamento de Educação Física

FICHA DE TRABALHO – 7º ANO

Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Nº\_\_\_\_\_\_\_\_Turma \_\_\_\_\_\_\_

1. Refere dois exemplos de exercícios ou tarefas motoras realizadas na aula representativos de cada uma das capacidades motoras:

|  |  |
| --- | --- |
| Capacidades Motoras | Exercícios/ tarefas de aulas |
| Força |  |
| Resistência |  |
| Flexibilidade |  |
| Velocidade |  |
| Coordenação Geral |  |

1. Explica quais são as principais adaptações do organismo durante a Prova da Milha, referindo as alterações da frequência cardíaca e da frequência respiratória.
2. Porque surgem e quais são os sinais exteriores de fadiga durante a prática de atividade física?