

Agrupamento Escolas de Figueiró dos Vinhos 		 QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL PORTUGAL 2007-2013	 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu	 PROGRAMA OPERACIONAL POTENCIAL HUMANO
Disciplina de Estudo do Movimento		Professor Ricardo Ramos		Ano letivo 2014/2015
Módulo 4 – Qualidades Físicas		Técnico de Apoio à Gestão Desportiva		
Aluno:				N.º :
Classificação:	Valores	Rubrica Docente:	Rubrica Enc. Educação:	
(	Valores)			

Lê com atenção as seguintes questões e responde na folha de teste.

1- Diz o que entendes por Qualidades Físicas.

2- Indica quais as Qualidades Físicas existentes.

3- Diz o que entendes por Força.

4- O que significa:

- a) Força isotónica
- b) Força isométrica
- c) Força explosiva

5- A terminologia Desportiva diferencia 4 tipos de força dinâmica. Indica e explica quais.

6- A força quanto à natureza pode ser classificada em três tipos principais. Indica e explica quais são.

7- A força quanto ao movimento, divide-se em: Estática e a Dinâmica. A força Dinâmica pode ser Positiva ou Negativa. Explica cada uma delas.

8- Existem cinco métodos distintos, cuja classificação depende do tipo de organização da carga, do tipo de ação muscular e do tipo de adaptação a que conduzem. Indica quais são.

9- A condição física pode ser avaliada de várias maneiras. Dá exemplos de testes para a avaliação da:

- a) Força rápida de pernas
- b) Força rápida de braços
- c) Força resistente de braços
- d) Força resistente dorsal

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.