

ÉPOCA ESPECIAL DE RECUPERAÇÃO DE MÓDULOS

MATRIZ DA PROVA DE RECUPERAÇÃO

Disciplina: Educação Física

Módulo/UFCD/UF: 5.2 – Aptidão Física II

Modalidade da Prova: Exame prático

Duração da Prova: 1 hora

Ano Letivo: 2025/2025

| CONTEÚDOS | OBJETIVOS | ESTRUTURA | COTAÇÕES | CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO |
|---|---|---|------------|--|
| Desenvolver capacidades motoras (força, resistência, flexibilidade e velocidade) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. | Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas. | Aplicação de 6 testes de uma bateria (Fitescola), cuja classificação dos alunos permite identificar se estão ou não na Zona Saudável de Aptidão Física em cada uma das capacidades avaliadas. | 20 valores | Executa os testes, cujos resultados, comparados com os valores de referência das tabelas da referida tabela, conforme idade e género do aluno, determinarão os níveis para cada um deles, o que corresponderá a uma cotação final de 200 pontos. |



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA
MASCULINO

Esta tabela apresenta os valores de referência para os testes de aptidão física (Fitescola) para alunos do sexo masculino, organizados por idade e género.



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA
FEMININO

Esta tabela apresenta os valores de referência para os testes de aptidão física (Fitescola) para alunos do sexo feminino, organizados por idade e género.

MATERIAL PERMITIDO: O uso de material adequado à prática da atividade física (estabelecido pela escola) é indispensável, assim como a adoção de uma postura correta para com todos os intervenientes na avaliação, bem como a realização das tarefas propostas segundo as competências indicadas.

O Professor: Marco Matos