



ÉPOCA DE RECUPERAÇÃO DE MÓDULOS

MATRIZ DA PROVA DE RECUPERAÇÃO

Disciplina: Educação Física

Módulo/UFCD/UF: 5.3 – Aptidão Física III

Modalidade da Prova: Exame prático

Duração da Prova: 1 hora

Ano Letivo: 2025/2026

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.  

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