

## 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.



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA - ZONA SAUDÁVEL

Esta tabela apresenta os valores de referência para a Zona Saudável de Aptidão Física, organizados por idade e género. Os testes avaliados são: Força, Resistência, Flexibilidade, Velocidade, Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbia. Os valores são expressos em pontos, com uma escala de 0 a 200.



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA - ZONA SAUDÁVEL

Esta tabela apresenta os valores de referência para a Zona Saudável de Aptidão Física, organizados por idade e género. Os testes avaliados são: Força, Resistência, Flexibilidade, Velocidade, Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbia. Os valores são expressos em pontos, com uma escala de 0 a 200.

**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