Aptidão Física e FITescola® — Ficha

11.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo — e interpretar os resultados para organizar a própria prática.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A Zona Saudável de Aptidão Física depende da idade e do sexo. → ____

b) A aptidão física reduz-se à força muscular. → ____

c) O programa de referência para a aptidão física é o FITescola®. → ____

d) As AE do 11.º ano evidenciam a aptidão muscular e a aptidão aeróbia. → ____

e) A aptidão física pode melhorar com prática regular e progressiva. → ____

2. Completa

a) O aluno deve evidenciar aptidão ____ e aptidão ____.

b) Os valores de referência encontram-se na ____ Saudável de Aptidão Física.

c) O programa usado como referência é o ____.

d) A Zona Saudável de Aptidão Física depende da ____ e do ____.

e) As capacidades motoras desenvolvem-se com prática ____ e progressiva.

© 2026 Estudantices

3. Capacidades motoras

a) Distingue capacidades condicionais de coordenativas, com dois exemplos de cada.

b) O que é a aptidão aeróbia e como se desenvolve?

c) O que é a aptidão muscular (força e resistência muscular)?

4. Avaliar e aplicar

a) Explica como se avalia a aptidão física no âmbito do FITescola®.

b) Porque é que os valores de referência não podem ser fixados em números nesta ficha?

c) Indica três hábitos de um estilo de vida ativo.

5. Responde por escrito

a) Propõe um plano semanal simples para melhorar a aptidão aeróbia.

b) Relaciona aptidão física com saúde e qualidade de vida.

c) O que fazer se um resultado ficar abaixo da Zona Saudável de Aptidão Física?

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **F** — a aptidão física integra várias capacidades, entre elas a aeróbia e a muscular c) **V** d) **V** e) **V**.

2. a) **muscular** e **aeróbia** b) **Zona** c) **FITescola®** d) da **idade** e do **sexo** e) **regular**.

3. a) Condicionais: força, resistência, velocidade e flexibilidade; coordenativas: coordenação, equilíbrio, orientação e ritmo b) Aptidão aeróbia é a capacidade de sustentar esforço contínuo com oxigénio (resistência geral); desenvolve-se com trabalho contínuo, progressivo e regular (correr, nadar, pedalar) c) Aptidão muscular é a capacidade de produzir força e de a manter ao longo do tempo (força e resistência muscular), treinada com exercícios de carga progressiva.

4. a) Realizam-se testes de aptidão, registam-se os resultados e comparam-se com os valores de referência da ZSAF para a idade e o sexo, na plataforma FITescola® b) Porque a Zona Saudável depende da idade e do sexo: fixar números seria errado para parte dos alunos — os valores consultam-se na plataforma (fitescola.dge.mec.pt) c) Exemplos: praticar atividade física regular, andar a pé ou de bicicleta, reduzir o tempo sentado, dormir o suficiente e alimentar-se de forma equilibrada.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: três sessões de 20–30 minutos de corrida ou caminhada rápida, com intensidade moderada e progressão semanal b) A aptidão física melhora a saúde cardiovascular, a força e a postura e reduz o risco de doenças associadas ao sedentarismo, contribuindo para a qualidade de vida c) Interpretar o resultado como ponto de partida (não como sentença), definir objetivos realistas e repetir a avaliação depois de um período de treino regular.

© 2026 Estudantices