Aptidão Física e FITescola® — Ficha

5.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 tua idade e sexo.

1. Verdadeiro ou Falso

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

b) A aptidão física inclui a aptidão muscular e a aptidão aeróbia. → ____

c) O FITescola® é um programa de avaliação da aptidão física. → ____

d) Os valores da Zona Saudável são iguais para todas as idades. → ____

e) A aptidão física melhora com a prática regular. → ____

2. Completa

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

b) O programa usado na escola chama-se ____.

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

d) Avaliar a aptidão física serve para ____ a melhoria.

e) A prática deve ser ____ e progressiva.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada termo à sua definição

1. Aptidão aeróbia · 2. Aptidão muscular · 3. ZSAF · 4. FITescola®

a) Capacidade de aguentar esforço contínuo com oxigénio. → ____

b) Capacidade de produzir força e mantê-la. → ____

c) Faixa de resultados associada a menor risco. → ____

d) Programa de referência para avaliar a aptidão física. → ____

4. Escolha múltipla

a) Para melhorar a aptidão aeróbia, o melhor é: a) correr ou nadar com regularidade b) erguer pesos uma vez c) descansar

b) Os valores da ZSAF consultam-se: a) na plataforma FITescola® b) no livro c) por estimativa

c) Um resultado abaixo da Zona Saudável significa: a) que devo desistir b) que tenho um ponto de partida c) que não tenho aptidão

5. Responde por escrito

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

b) Porque é que não devemos decorar os números da Zona Saudável?

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — variam com a idade e o sexo e) **V**.

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

3. 1–a) 2–b) 3–c) 4–d).

4. a) **a)** correr ou nadar com regularidade b) **a)** na plataforma FITescola® c) **b)** que tenho um ponto de partida.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: três sessões de 20 minutos de corrida ou caminhada rápida, com mais um dia de jogos, aumentando um pouco a cada semana. b) Porque a Zona Saudável depende da idade e do sexo: um número decorado pode estar errado para a nossa situação — consultamos os valores na plataforma.

© 2026 Estudantices