

MATRIZ DO EXAME DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSOS PROFISSIONAIS

ANO LETIVO: 2021/2022

MÓDULO 16: Aptidão Física

Prova Prática

Duração da Prova: 50 minutos

Cotação: 200 pontos

Material: Equipamento desportivo (Fato de treino ou calções, t-shirt e sapatilhas)

DOMÍNIO de REFERÊNCIA	COMPETÊNCIAS	ESTRUTURA	COTAÇÃO	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO
Aptidão Física	- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	Bateria de testes FITescola® Aptidão Aeróbica: - Vaivém Aptidão Neuromuscular: - Abdominais - Flexões - Impulsão horizontal - Senta e alcança - Flexibilidade dos ombros	40 pontos 40 pontos 40 pontos 30 pontos 30 pontos 20 pontos	Critérios de execução motora enquadrado na zona saudável (Ficha da bateria de testes FITescola®)
			200 Pontos	