

CURSO VOCACIONAL DUAL	
Matriz da Prova de Exame de Educação Física	
Módulo 11 – designação: “Condição Física I”	
ANO DE FORMAÇÃO: 1.º	MODALIDADE: PROVA PRÁTICA
DURAÇÃO: 45 MINUTOS	MATERIAL: EQUIPAMENTO DESPORTIVO
JÚRI: PROFESSOR	

DOMÍNIO DE REFERÊNCIA	OBJETIVOS / COMPETÊNCIAS	ESTRUTURA / TIPO DE QUESTÕES	COTAÇÕES
Aptidão Física I	<p>Realizar os testes de acordo com o protocolo da Bateria de Aptidão Física adotada pelo grupo disciplinar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de Flexibilidade; • Teste de Força Resistente Abdominal; • Teste de Força Explosiva dos Membros Inferiores; <p>Teste de Resistência aeróbia – Teste Cooper.</p>	<p>Protocolo:</p> <p>Sentado no chão com os membros inferiores estendidos e unidos. Planta dos pés em contacto com o banco de flexibilidade. Fletir o tronco sobre os membros inferiores, com os braços estendidos e as mãos sobrepostas. Realizar quatro insistências e deslizar as mãos sobre a fita métrica. Manter a posição alcançada na última insistência durante três segundos. (1 tentativa)</p> <p>Teste de Força Resistente Abdominal – Partindo da posição de decúbito dorsal, com os membros inferiores fletidos e pés apoiados no solo. Os membros superiores encontram-se cruzados sobre o peito e as mãos nos ombros. Efetuar o maior número de flexões do tronco até que os cotovelos toquem nos joelhos. A cabeça tem que tocar no tapete em cada execução. O teste tem a duração de 30 segundos. Só serão consideradas as execuções corretas. (1 tentativa)</p> <p>Salto horizontal com os dois pés em simultâneo, procurando alcançar a maior distância horizontal possível. Não pode tocar com as mãos no chão.</p>	200 pontos

		(2 tentativas). Corrida de resistência durante 12 minutos ao perímetro da pista exterior. (1 tentativa)	
			200 pontos

Critérios descritores de avaliação da Aptidão Física – Tabela de referência da bateria de aptidão física.

Observações: É obrigatório o uso de equipamento desportivo pelo aluno(a).