

CURSO VOCACIONAL DE	
<b>Matriz da Prova de Exame de Educação Física</b>	
<b>Módulo 12 – designação: “Condição Física II”</b>	
ANO DE FORMAÇÃO: 2.º	MODALIDADE: PROVA PRÁTICA
DURAÇÃO: 45 MINUTOS	MATERIAL: EQUIPAMENTO DESPORTIVO
JÚRI: PROFESSOR	

DOMÍNIO DE REFERÊNCIA	OBJETIVOS / COMPETÊNCIAS	ESTRUTURA / TIPO DE QUESTÕES	COTAÇÕES
Aptidão Física II	<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"> <li>• Teste de Agilidade;</li> <li>• Teste de Força Explosiva dos Membros Superiores;</li> <li>• Teste de Força Resistente dos Membros Superiores;</li> <li>• Teste de Força Resistente dos Membros Inferiores;</li> </ul>	<p>Protocolo: Realizar 2 percursos de ida e volta, sobre a largura do campo de voleibol, transportando os testemunhos de uma linha lateral para a linha de partida. (1 tentativa)</p> <p>Sentado, com os membros inferiores em extensão, lançar a bola medicinal com as duas mãos sobre a cabeça Procurando alcançar a maior distância horizontal possível. (2 tentativas).</p> <p>Teste de Força Resistente dos Membros Superiores – Extensões de braços - Realizar flexões-extensões de braços com as mãos alinhadas e ligeiramente afastadas dos ombros. Iniciar a partir da posição de prancha facial e fletir unicamente os MS a 90 graus mantendo o alinhamento corporal. Executar o maior número de repetições durante 30 segundos. Só serão consideradas as execuções corretas. (1 tentativa)</p> <p>Saltar a pés juntos sobre 4 sinalizadores (altura de 25cm) durante 30 segundos. Se derrubar algum sinalizador deve repô-lo na posição. Só serão consideradas as</p>	200 pontos

		execuções corretas. (1 tentativa)	
			<b>200 pontos</b>

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).