

## Escola Secundária de Felgueiras

### CURSOS PROFISSIONAIS DE NÍVEL SECUNDÁRIO

**Matriz da Prova de Educação Física**
**Duração da Prova:** 90 minutos

**Módulo** 16

**Tipo de prova** Prática

**Ano:** 11º

Conteúdo/ Tema	Objetivos / Competências de Avaliação	Estrutura	Cotação	CrITÉrios Gerais de Classificação
Capacidades motoras, condicionais e coordenativas	<p>Avaliar a aptidão física do aluno, através da realização dos seguintes testes do FITescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaivém: executar o número máximo de percursos realizados numa distância de 20m, a uma cadência pré-determinada.</li> <li>- Abdominais: executar o maior número de abdominais, a uma cadência predefinida.</li> <li>- Flexões de braços: executar o maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida.</li> <li>- Impulsão horizontal: atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos.</li> <li>- Senta e alcança: realizar a flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão.</li> </ul>	1 tentativa para cada teste.	Cada teste tem a cotação de 40 pontos (40x5=200 pontos)	<p>A classificação final será a média aritmética simples dos 5 testes.</p> <p>Cada teste será avaliado segundo a grelha de avaliação da aptidão física elaborada e aprovada no departamento de Educação Física.</p>

**MATERIAL AUTORIZADO E NÃO AUTORIZADO: O aluno deverá ser portador de equipamento adequado à prática desportiva.**