

INFORMAÇÃO-PROVA | Ensino Profissional

Módulo/UFCD: 13 – Aptidão Física

Disciplina: Educação Física

Modalidade: Teórica (30%) + Prática (70%)¹

Duração da Prova: Teórica - 45 minutos | Prática - 45 minutos

O Exame consiste na realização de uma componente teórica, que tem uma ponderação de 30%, e de uma componente prática, com ponderação de 70%. As respetivas caracterizações serão apresentadas de seguida, contemplando os conteúdos, objetivos/competências e material de cada uma das componentes.

Caracterização da Prova Teórica | 200 pontos

Itens de escolha múltipla, verdadeiro ou falso, itens de resposta restrita e respostas de desenvolvimento.

Conteúdos

Desenvolvimento das capacidades motoras;
Componentes de aptidão física: aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular.

Objetivos/Competências

Demonstrar conhecimento teórico sobre os conteúdos referidos anteriormente.

Material

Caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Nota: as respostas serão registadas em folha própria, fornecida pela escola.

¹ Alunos dispensados da prova prática, ao abrigo do artigo 20.º, alínea b), do Regimento do Curso Profissional – Teórica 100%.

Caracterização da Prova Prática | 200 pontos

Conteúdos

Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.

Objetivos/Competências

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.

Realizar de 5 dos 7 testes de Aptidão Física aplicados na escola (vaivém, 40 metros, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, *toe touch* e flexibilidade de ombros).

Avaliação

Realizar, segundo indicação, 5 dos 7 testes de Aptidão Física aplicados na escola (vaivém, 40 metros, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, *toe touch* e flexibilidade de ombros).

50% da nota diz respeito ao produto (resultado dos testes), sendo os outros 50% reflexo do processo (apreciação da correção da realização dos exercícios).

Material

Equipamento adequado, nomeadamente: *t-shirt*, calções ou calças de fato-de-treino, meias de desporto e sapatilhas, cabelo preso (se necessário), devendo retirar relógio, anéis, colares/fios, pulseiras e brincos, sempre que possível.