

Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora

Curso Profissional de Técnico de Multimédia

Informação Prova da Disciplina de Educação Física - Módulo: 7 –
Aptidão Física

Modalidade da Prova: Prática



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Ano Letivo 2017/18

Conteúdos	Competências Específicas	Estrutura da Prova (tipo de questão)	Cotação	Critérios de Classificação	Material
Testes de Aptidão Física: Agilidade; Flexibilidade; Força; Velocidade; Resistência.	Avaliar a zona saudável de Aptidão Física. Identificar e executar as diferentes provas. Compreender a relação de intensidade e duração de esforço de cada prova.	Execução prática de diferentes testes de Aptidão Física	200 Pontos = 20 Valores Grupo I – 30 pontos Grupo II – 25 pontos Grupo III – 75 pontos Grupo IV – 30 pontos Grupo IV – 40 pontos	100% Capacidade de aplicar / executar capacidades condicionais e coordenativas adquiridas / desenvolvidas. Atingir o intervalo do limite inferior e superior da Zona Saudável de Aptidão Física.	Sapatilhas, Calças ou calções de treino e T-shirt.

--	--	--	--	--	--