## 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







**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	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.