



Educação Física

Prova Módulo 16 / 2021

Aptidão Física (FITescola) - MÓDULO 16

(APTIDÃO FÍSICA)

.....
11.º Ano
.....

Ensino Secundário (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o programa da disciplina educação física, em vigor e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

3. Caracterização da prova

A prova é constituída por uma componente prática, tendo como base a bateria de testes do programa FITescola.

Os/as alunos/as realizam seis testes de Aptidão Física, segundo o protocolo da bateria de testes FITescola® designadamente:

- Grupo I aptidão muscular: flexões de braços; flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança); abdominais; flexibilidade dos ombros e impulsão vertical.
- Grupo II aptidão aeróbia: vaivém;

A valorização dos testes de aptidão física na prova apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 — Valorização dos testes de aptidão física

Teste de aptidão física	Cotação
Flexões de braços	20 pontos
Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança)	20 pontos
Abdominais	20 pontos
Flexibilidade dos ombros	20 pontos
Impulsão vertical	20 pontos
Vaivém	100 pontos

4. Critérios gerais de classificação

A prova é cotada para 200 pontos.

O aluno obtém a classificação máxima atribuída ao respetivo teste, se de acordo com os valores de referência do programa FITescola, se encontrar dentro do Perfil Atlético da Aptidão Física.

O aluno obtém a classificação de 70% do valor máximo atribuído ao respetivo teste, se de acordo com os valores de referência do programa FITescola, se encontrar dentro da Zona Saudável da Aptidão Física.

O aluno obtém a classificação de zero pontos atribuído ao respetivo teste, se de acordo com os valores de referência do programa FITescola, se encontrar fora da Zona Saudável da Aptidão Física.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

6. Material autorizado

Equipamento desportivo próprio para a prática desportiva (camisola, calções/leggings, meias, sapatilhas/ténis).