

**Curso Profissional**
**EDUCAÇÃO FÍSICA**
**Módulo 16- Aptidão Física**
**Duração da Prova:** 90 minutos

**Tipo de Prova:** Prática

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
<p>A prova referente ao Módulo 16 «Aptidão Física» é uma prova prática com a realização de testes de condição física que incluem a bateria de testes do Fitnessgram. Terá a duração de noventa (90) minutos.</p>	<p><b>Aptidão Física</b></p> <p>- O aluno realiza 5 testes de condição física da bateria de testes do Fitnessgram.</p>	<p>Testes a realizar:</p> <p>1 - Teste de resistência; 2 - Teste de força superior; 3 - Teste de força média; 4 - Teste de força inferior; 5 - Teste de flexibilidade.</p>	<p>O aluno para ter sucesso deverá alcançar os seguintes resultados nas provas realizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 testes abaixo da zona saudável – 0 pontos</li> <li>• 4 testes abaixo da zona saudável+1 teste na zona saudável - 40 pontos</li> <li>• 3 testes abaixo da zona saudável+2 testes na zona saudável - 70 pontos</li> <li>• 2 testes abaixo da zona saudável+3 testes na zona saudável-100 pontos</li> <li>• 4 testes na zona saudável - 130 pontos</li> <li>• 3 testes na zona saudável e 1 teste na zona ótima - 150 pontos</li> <li>• 3 testes na zona saudável 2 testes na zona ótima- 170 pontos</li> <li>• 5 testes na zona ótima - 200 pontos</li> </ul>

