

Conteúdos/Objetivos	Estrutura da Prova	Cotações	Crítérios de Classificação
<p>Na Área A, Atividades Físicas, são avaliadas as competências de nível Introdução, de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo; • Ginástica (solo, aparelhos); • Patinagem; • Dança; • JDC - Andebol; • JDC - Voleibol; • JDC - Basquetebol; • JDC - Futebol. <p>A Área B, Aptidão Física é avaliada de acordo com as tabelas de referência da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) da bateria de testes do FITescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão aeróbia; • Força; • Flexibilidade. 	<p>GRUPO A</p> <p>Área das Atividades Física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo – exercício critério; • Ginástica (solo – sequência gímnica; aparelhos - exercício critério); • Patinagem - percurso; • Dança - “Erva-Cidreira” ou “Regadinho”. • Jogos desportivos coletivos (JDC) – circuito técnico. <p>O aluno opta por 5 das 8 modalidades disponíveis para a concretização da Área das Atividades Físicas.</p> <p>O examinando dispõe de 2 tentativas para realizar as atividades propostas.</p> <p>GRUPO B</p> <p>Área B, Aptidão Física – Teste de FITescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão aeróbia – vai vem; • Força – abdominais, flexões, impulsão horizontal (opta por um dos 3 testes); <p>Flexibilidade – ombros, senta e alcança (opta por um teste).</p>	<p>GRUPO A</p> <p>Área A, Atividades Físicas</p> <p>Total do Grupo A = 60 pontos (5x12 pontos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo; • Ginástica de solo/aparelhos; • Patinagem; • Dança; • JDC – Andebol; • JDC – Voleibol; • JDC – Basquetebol; • JDC – Futebol; <p>O aluno opta por 5 das 8 modalidades disponíveis para a concretização da Área das Atividades Físicas.</p> <p>GRUPO B</p> <p>Área B, Aptidão Física – Encontra-se na ZSAF:</p> <p>Total do Grupo B= 40 pontos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão aeróbia – 16 pontos; • Força – 12 pontos; • Flexibilidade – 12 pontos. <p>Total da prova 100 pontos.</p>	<p>Os critérios considerados resultam da articulação de duas áreas de avaliação:</p> <p>A. Atividades Físicas; B. Aptidão Física.</p> <p>Área A, Atividades Físicas Em cada uma das atividades físicas, o aluno <u>só fica apto</u>, quando executa com sucesso os conteúdos que a constituem, demonstrando as competências adequadas, rigor na execução motora face às diferentes tarefas em desenvolvimento e rigor na apresentação dos diferentes elementos técnicos.</p> <p>Área B, Aptidão Física - FITescola: A pontuação obtida em cada um dos testes do FITescola realizados, será obtida de acordo com as tabelas de referência para o seu género e idade. Quando o aluno atingir o valor mínimo de referência o teste termina.</p> <p>A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho.</p>

Material necessário para realização da prova: O examinando tem que se apresentar devidamente equipado (calções e t-shirt, ou fato de treino, calçado desportivo e sabrinas). Terá igualmente que realizar a prova sem adornos, acessórios ou equipamento que coloque em causa a segurança do examinando (relógio, brincos, fios, pulseiras, piercings, etc.). Caso contrário não poderá realizar a prova. O examinando tem que se apresentar no Pavilhão gimnodesportivo quinze minutos antes da hora do início da prova. É recomendado que o examinando, neste período de tempo, realize mobilização geral e articular (aquecimento).