

Informação-Prova Final de Recuperação

Curso(s) Profissional(ais) de Técnico Desporto

Disciplina de: **Educação Física**

Designação do Módulo/UFCD: Aptidão Física

Número do Módulo/UFCD: 16

Ano 3.º

2022

Objeto de avaliação

Aptidão Física - Testes de condição física: aptidão aeróbia, velocidade, força/resistência muscular e flexibilidade.

Características e estrutura

Milha

Correr um percurso de 1600m. Ao sinal de partida, inicia-se a contagem do tempo com o cronómetro e o aluno inicia o teste. Compete ao aluno escolher o ritmo de corrida que mais se adequa às suas capacidades, tendo em atenção, que tem de manter esse ritmo relativamente estável ao longo do percurso. Se o aluno não for capaz de manter o ritmo de corrida, pode optar por andar.

40m

- A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé);
- B) A cronometragem é manual após um sinal auditivo e/ou visual;
- C) O cronómetro é acionado no momento em que é dado o sinal de partida;

- D) O aluno não deve diminuir a velocidade na aproximação à linha final;
- E) O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada;
- F) O aluno terá direito a 2 tentativas e será registado o melhor tempo.

Flexões de braços

- A) O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial).
- B) O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. (posição final).
- C) O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços durante 3 s.
- D) O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:
 - Não respeita a cadência sonora;
 - Não atinge os 90º na descida do tronco;
 - Não mantém a posição de prancha;
 - Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial.
- E) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 flexões de braços é registado como 24).

Flexibilidade dos membros inferiores

- 1 - O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão..
- 2 - Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve

manter a posição durante 1 segundo. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.

3 - O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1s.

4 - O aluno deverá repetir as instruções acima mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser fletida e a esquerda deve estar agora em extensão.

Critérios gerais de classificação

Cada prova com resultado dentro da zona saudável será pontuada com 50 pontos.

Duração

40min

Material autorizado

Equipamento habitual usado nas aulas de educação física.