

<p>Grupo - II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bateria de Teste do Fitescola 	<p>Grupo - II</p> <p>Aptidão Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de aptidão aeróbia: <u>vaivem</u> • Teste de aptidão muscular da categoria força abdominal ou força superior: <u>abdominais ou extensão de braços</u> • Testes de aptidão muscular das restantes categorias (Flexibilidade de ombros e Flexibilidade de pernas) <u>extensão do tronco e senta e alcança.</u> 	<p>Grupo - II</p> <p>Aptidão Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm) . • Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) em um dos testes de aptidão muscular, ou da categoria Força Abdominal ou Força superior (abdominais ou extensão de braços) e outro das restantes categorias (Flexibilidade de ombros ou de Flexibilidade pernas).
---	---	--

2. Caracterização e estrutura da prova, critérios gerais de avaliação, cotações e material necessário

Caracterização e estrutura da Prova	Critérios gerais de classificação da prova	Cotações	Material necessário
<ul style="list-style-type: none"> • Grupo I - avaliam-se as competências das Atividades Físicas. De acordo com a atividade realiza percursos, esquemas e exercícios critério. • Grupo II - avaliam-se competências da Aptidão Física. Protocolo de avaliação da aptidão física da bateria de testes do fitesola. Os alunos realizam o teste do vai-vem e selecionam um teste de força (extensões de braços ou abdominais) e um teste de flexibilidade (flexibilidade de <i>ombros</i> ou senta e alcança). 	<p>No Grupo I -Atividades Físicas - considera-se que um aluno cumpriu uma atividade física/matéria, quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes revela correção na totalidade do(s) exercício(s) considerado(s).</p> <p>No Grupo II – Aptidão Física - considera-se que um aluno cumpriu um exercício quando o seu desempenho atinge a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola).</p>	<p>A prova é cotada para 100 pontos.</p> <p>Grupo I (67 pontos)</p> <p>Grupo II (33 pontos)</p>	<p>O aluno deverá estar devidamente equipado com material de Educação Física: Camisola de algodão; Calções; Meias; Fato de treino (facultativo). Trazer umas sapatilhas lavadas para o pavilhão e sabrinas para o ginásio</p>