

MATRIZ DAS PROVAS DE ACESSO 2019/2020

CURSO PROFISSIONAL DE Técnico/a de Desporto

Provas de robustez física (Aplicação dos testes da FitnessGram):

Aptidão aeróbia

- **Teste Vaivém**

Teste do vaivém para a avaliação da aptidão aeróbia. É um teste de patamares de esforço progressivo. O objetivo do teste é percorrer a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto. A cadência é marcada por um CD, que contém instruções iniciais e uma contagem decrescente de 5 segundos. O CD contém 21 níveis de esforço (um nível por minuto durante 21 minutos) e permite percorrer a distância em 9 segundos durante o primeiro minuto. O tempo de cada percurso diminui sensivelmente meio segundo em cada nível.

Quando o aluno não consegue atingir a linha em simultâneo com o sinal sonoro, deve inverter o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha. Deverá permitir-se que o aluno tente acompanhar o ritmo da corrida até que falhe dois sinais sonoros (não necessariamente consecutivos). Só então deverá parar. Os alunos que terminaram o teste continuam a andar e passam à área de retorno à calma. É registado o número de percursos efetuados.

Aptidão Muscular

(Resistência e força abdominal)

- **Teste de Abdominal**

O participante assume a posição de supino no tapete com os joelhos fletidos a 90º. Os braços estão ao lado do corpo, no chão, e as mãos devem tocar a 1ª marca no tapete.

Indicar ao participante que eleva o tronco (de forma que as omoplatas deixem de tocar no chão e se atinjam com as mãos a 2ª marca). O tronco faz um ângulo de 30º com o tapete.

As costas apoiam totalmente o tapete antes da repetição seguinte. Os abdominais são executados ao ritmo da cadência, ou seja, 20 abdominais por min. O participante deve fazer o máximo de abdominais que conseguir sem pausas, até um máximo de 75 execuções. O teste acaba à primeira pausa ou aos 75 abdominais.

Material necessário:

Equipamento desportivo.

art'j A Escola onde os sonhos acontecem.
Branca 08 de abril de 2019
Escola Profissional de Artes Performativas da Jobra
www.jobra.pt