

Classificar a aptidão física



Apesar de a educação física escolar ter sido menosprezada recentemente pelo ME alterando-se a sua importância ao nível da relevância para a média do ensino secundário, é para nós importante classificar a aptidão física dos nossos alunos.

Apesar dos programas nacionais de educação física referenciarem como condição de sucesso nesta área, o aluno encontrar-se dentro da zona saudável do [fitnessgram](#), na nossa [escola](#) utilizamos tabelas de classificação da condição física.

Utilizando como referência para a classificação 3/10 (nível três no ensino básico e dez valores no ensino secundário) o limite de entrada na zona saudável e para o 5/20 (nível cinco no ensino básico e vinte valores no ensino secundário), construímos as tabelas em anexo.

De acordo com o plano de turma, os professores de educação física podem utilizar diversos testes de aptidão física para aferir, avaliar e classificar a aptidão física dos seus alunos, utilizando-se como referência para a classificação os seguintes testes da [bateria de testes fitnessgram](#) mais o teste de velocidade:

- Teste de abdominais e extensões de braços
- Teste do vaivém
- Teste senta e alcança
- Teste de velocidade de 40 metros (de acordo com o protocolo definido para o megasprinter)