

ASTRONAUTA
POR UM DIA



AGÊNCIA ESPACIAL
PORTUGUESA

PROVA DE APTIDÃO
FÍSICA - 3.ª FASE





APTIDÃO AERÓBICA **TESTE VAIVÉM (FIT ESCOLA)**

DESCRIÇÃO E OBJETIVO:

O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m, identificada com cones, a uma cadência pré-determinada através do áudio.

O candidato deve pisar a linha com pelo menos um pé, quando ouve o sinal sonoro, e inverte o sentido de corrida até à outra extremidade. Se não consegue atingir a linha final ao sinal sonoro deve inverter, de imediato, o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha. Só pode falhar a linha final apenas uma vez.

Este teste tem como objetivo avaliar a aptidão aeróbia.



APTIDÃO NEUROMUSCULAR **TESTE ABDOMINAIS (FIT ESCOLA)**

DESCRIÇÃO E OBJETIVO:

Este teste consiste na execução do maior número de abdominais, no máximo de 75, a uma cadência predefinida pelo áudio. Os pés não podem perder contacto com o colchão/chão, a cabeça não toca no chão entre repetições, e a palma da mão tem de alcançar os joelhos.

Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.





APTIDÃO FUNCIONAL TESTE ANDAR SOBRE SUPERFÍCIES INSTÁVEIS

DESCRIÇÃO E OBJETIVO:

Este teste consiste na realização de um percurso pré-determinado (10m), de plataformas instáveis, constituído por steps, bosus e plataformas, no menor tempo possível. O percurso deve ser efetuado com apoio alternado em cada plataforma, sem qualquer contacto no solo, e sem falhar nenhuma plataforma.

Este teste tem como objetivo avaliar o equilíbrio e a velocidade do deslocamento em superfícies instáveis (tempo realizado).



TESTE DESLIZE HORIZONTAL

DESCRIÇÃO E OBJETIVO:

O teste de Deslize horizontal consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade de deslocação, deitado numa prancha com rodas, com a coordenação para agarrar, transportar e colocar um pequeno cilindro num lugar pré-determinado. O percurso deve ser efetuado deitado na prancha, remando com impulsão das mãos no chão, para deslizar no mínimo tempo, colocando os cilindros no devido lugar, sem os deixar cair pelo caminho. Volta atrás e repete se sair da prancha, o cilindro cair, ou falhar uma viragem nos cones.

Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração horizontal e a precisão espaço temporal dos movimentos (tempo realizado).





TESTE EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

DESCRIÇÃO E OBJETIVO:

Este teste consiste em lançar e agarrar a bola, com uma mão, apoiado num só pé em cima da plataforma (Bosu). Apoiado num só pé, em cima da plataforma, com a outra perna em flexão, lança a bola à parede e agarra-a sem a deixar tocar no chão. É contado o número de lançamentos efetuados durante 60 segundos, agarrando a bola só com uma mão, sem tocar com o pé no chão (da perna em flexão), e sem deixar a bola cair.

O teste tem como objetivo avaliar o equilíbrio e coordenação oculo-manual.

