

## “FITescola - Avaliação e Desenvolvimento da Aptidão Aeróbia em Contexto Escolar”

**Modalidade de Formação:** Ação de Curta Duração – 5h, nos termos do Despacho n.º 5741/2015, de 29 de maio.  
Grupos de Recrutamento – 260 e 620\*

**Local:** *Escola Básica Manuel Figueiredo – Torres Novas*

**Formador:** *Rui Norte e João Ribeiro*

### Conteúdos:

- Conceito de aptidão aeróbia;
- Aplicação em contexto escolar segundo a perspetiva das AE e dos PNEF;
- Avaliação da aptidão aeróbia através da bateria de testes *FITescola*® e análise dos resultados obtidos;
- Metodologias e estratégias de desenvolvimento da aptidão aeróbia, em contexto escolar.

### Critérios de seleção:

Ordem de inscrição

**Nº limite de inscrições:** 30

**Nota:** *Os professores devem ser portadores de equipamento próprio para a realização da parte prática da ação.*

### Cronograma:

Horário	4 julho
13.00/14.15	Acreditação para Workshops
14.30/19.30	Sessão de Formação
20.00	Jantar