

SALTOS LATERAIS

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste consiste em saltar lateralmente, com ambos os pés, que deverão manter-se unidos, durante 15 segundos tão rapidamente quanto possível de um lado para o outro de um obstáculo, dentro de uma área delimitada. O protocolo pretende avaliar o equilíbrio dinâmico.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

A aquisição de competência motora é de extrema importância para manutenção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável. A competência motora como constructo teórico engloba componentes de estabilização (ex. equilíbrios dinâmicos e estáticos), de locomoção (ex. saltos, galopes, correr) e manipulativas (ex. lançar, pontapear e agarrar). Estas habilidades são consideradas essenciais para futuras aquisições de habilidades motoras mais especializadas (movimentos mais complexos), utilizadas pelas crianças e adolescentes em diversas atividades formais (organizadas) e não formais (não organizadas).

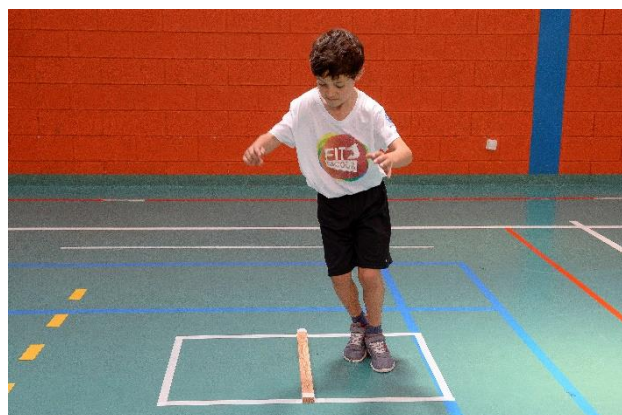
EQUIPAMENTO

Um cronómetro, fita delimitadora (por exemplo, fita de pintor), para marcar uma superfície retangular (100 cm por 60 cm) e uma régua de madeira (60 cm por 4 cm por 2 cm), que deve ser colocada como um obstáculo, a dividir o lado mais comprido do retângulo em duas partes iguais.

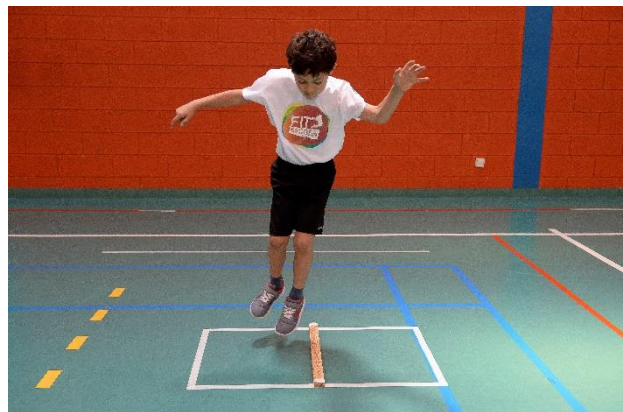
INSTRUÇÕES

1. Desenhe, com o auxílio da fita delimitadora, um retângulo de 100 cm por 60 cm e, coloque a régua de madeira (60 cm por 4 cm por 2 cm), a dividir o lado mais comprido, em duas partes iguais.
2. Após a fase de preparação da zona de saltos, explique os procedimentos do teste:

- A) O aluno deve posicionar-se de pé, de um dos lados do retângulo, mantendo os pés juntos;



- B) O aluno executa os saltos laterais, com ambos os pés, mantendo-os sempre juntos, durante 15 segundos;



- C) Os saltos devem ser feitos o mais rapidamente possível, de um lado para o outro, sem tocar no obstáculo (régua de madeira) e sem sair da zona delimitada;
- D) Durante a execução do teste, se o aluno, pontualmente, tocar no obstáculo, aterrar fora da área delimitada ou pisar a linha, deve ser encorajado a prosseguir, corrigindo os comportamentos desviantes. Contudo, se os erros persistirem, o aluno interrompe a sua execução e deve ser facultada nova demonstração do protocolo.



- E) O professor deve colocar-se numa posição frontal, de modo a verificar a execução do teste, contabilizando o número de saltos dentro do tempo pré-estabelecido (15s).
3. O aluno deverá realizar duas tentativas do teste. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações.
 4. Sugere-se que o professor exemplifique o exercício e permita que aluno experiencie o protocolo (o aluno deve executar 3 saltos consecutivos).



SALTOS LATERAIS (CONTINUAÇÃO)

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

Idade	SALTOS LATERAIS (Repetições)									
	Percentis									
	RAPARIGAS					RAPAZES				
	P10	P25	P50	P75	P90	P10	P25	P50	P75	P90
3	2	3	3	4	5	2	3	5	6	7
4	3	5	7	8	10	4	6	8	10	12
5	6	9	11	14	17	7	9	12	15	18
6	9	13	16	20	23	10	13	16	20	24
7	13	17	21	25	30	13	16	20	25	29
8	16	20	25	30	35	16	20	24	29	33
9	19	24	29	34	39	19	23	28	33	37
10	22	26	31	37	41	22	26	31	36	41