



## ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

### Informação-Prova

## Saúde e Bem-estar

# Módulo 10 - Cardiofitness e Musculação - equipamentos e exercícios

---

Ensino Secundário - Curso Profissional de Técnico de Desporto

---

### 1. Objeto de avaliação

Conteúdos programáticos do Curso Profissional de Técnico de Desporto da disciplina de Saúde e Bem-estar, na área de Cardiofitness e Musculação, equipamentos e exercícios (código UFCD -9459)

O exame integra itens sobre todos os conteúdos do módulo dez.

#### Conteúdos:

- Atividade Física
  - Benefícios cardiovasculares e musculares - redução - redução de risco de doença
  - Promoção da saúde, bem-estar, aptidão física
- Equipamentos cardiofitness
- Equipamentos de musculação
- Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação
  - Dinâmica da carga
  - Progressividade
  - Especificidade
  - Individualidade
  - Continuidade

### 2. Caracterização da prova

O exame caracteriza-se pela realização de uma prova escrita.

## ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

A prova é cotada para 200 pontos.

A prova inclui itens de seleção com escolha múltipla, verdadeiro e falso, relação de colunas e itens de construção com resposta restrita e resposta extensa.

### 3. Critérios de classificação

Correção da resposta, com base nos conceitos temáticos evidenciados nas questões;

Utilização de terminologia adequada;

Correção ortográfica/sintática;

A ausência de resposta ou uma resposta ilegível, terá cotação zero pontos.

Nos itens em que seja solicitada a escrita de um texto, a classificação das respostas contempla aspetos relativos aos conteúdos, à organização lógico-temática e à terminologia científica.

### 4. Material

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pela escola.

### 5. Duração

Duração da Prova - 100 min.