



## ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

### Informação-Prova

## Saúde e Bem-estar

## Módulo 11 - Cardiofitness e musculação - O treino

---

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 - O treino (código UFCD -9460).

O exame integra itens sobre todos os conteúdos do módulo 11.

#### Conteúdos:

- Princípios básicos de metodologia do treino
  - Planeamento
  - Periodização
- Métodos de treino
  - Cardiovascular
  - Força e flexibilidade - correção postural, alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento

### 2. Caracterização da prova

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

A prova é cotada para 200 pontos.

A prova inclui itens de seleção com escolha múltipla, verdadeiro e falso 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;

## ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

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.