



## ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

### Informação-Prova

## Saúde e Bem-estar

## Módulo 9 - Ginástica Localizada - A metodologia

---

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 Ginástica Localizada - A metodologia (código UFCD -9458).

O exame integra itens sobre todos os conteúdos do módulo 9.

#### Conteúdos:

- Conceitos básicos
  - Duração, volume e intensidade
  - Carga, densidade e frequência
- Princípios do treino
  - Individualização - sobrecarga
  - Progressão/adaptação, especificidade
  - Continuidade, reversibilidade, ciclicidade
- Força e resistência muscular
  - Força dinâmica e força estática
  - Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia
- Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada
  - Planificação da aula em ginástica localizada
  - Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo
- Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada
  - Treino em circuito
  - Treino intervalado



## ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

- Treino em uníssono

### 2. Caracterização da prova

Esta prova caracteriza-se pela realização de uma componente escrita (40% da classificação final) e de uma componente prática (60% da classificação final).

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

Para a prova prática o aluno selecionará antecipadamente uma das modalidades que fazem parte da Ginástica Localizada para que seja possível programar a sua realização no Ginásio Fit Tejo.

### 3. Critérios de classificação

#### Prova Escrita:

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.

#### Prova Prática:

A avaliação será de acordo com os objetivos do módulo “Ginástica Localizada - A metodologia”, incidindo sobre a planificação da aula e selecção de exercícios e aplicação de técnicas de progressão dos exercícios, técnica de execução, condução da aula, estratégias de correção da execução e forma de trabalho utilizada.

### 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.



## ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

Na prova prática, os alunos devem comparecer devidamente equipados com vestuário desportivo adequado para a realização da atividade física e ténis limpos.

### OBSERVAÇÕES:

Na prova prática, os examinandos devem informar antecipadamente qual a aula que irão apresentar e qual o material necessário. Deverão ainda apresentar um conjunto de elementos/colegas para a realização das ações motoras.

### **5. Duração**

Prova Escrita - 90 min.

Prova Prática - 90 min.