



## ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

### Informação-Prova

## Saúde e Bem-estar

## Módulo 1 - Step - A aula

---

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 Step - a aula (código UFCD -9453).

O exame integra itens sobre todos os conteúdos do módulo 1.

#### Conteúdos:

- História da modalidade
- Investigações científicas realizadas na área do step
- Montagem, desmontagem e transporte do step
- Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada
- Estrutura da aula de step:
  - Aquecimento
  - Fase principal (segmento aeróbio)
  - Retorno à calma e alongamento final
- Música
  - Batidas musicais e batidas por minuto (bpm´s)
  - Compasso quaternário
  - Frase musical
  - Oitos musicais.

### 2. Caracterização da prova

Esta prova caracteriza-se pela realização de uma componente escrita (30% da classificação final) e de uma componente prática (70% da classificação final).

### 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 de cada parte “Estrutura da aula de step”; Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada.

### 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.

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 apresentar um conjunto de elementos/colegas para a realização das ações motoras.

### 5. Duração

Prova Escrita - 90 min.

Prova Prática - 90 min.