

ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA**Informação-Prova****Saúde e Bem-estar****Módulo 8 -Ginástica Localizada - A aula**

Ensino Secundário - Curso Profissional de Técnico de Desporto

1. Objeto de avaliação

Conteúdos programáticos do Cursos Profissional de Técnico de Desporto da disciplina de Saúde e Bem-estar, na área de Ginástica Localizada - A aula (código UFCD -9457).

O exame integra itens sobre todos os conteúdos do módulo 8.

Conteúdos:

- Ginástica localizada
 - História da modalidade
 - Objetivos e benefícios da ginástica localizada
 - Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada
- Estrutura da aula de ginástica localizada
 - Aquecimento
 - Fase aeróbica
 - Fase Localizada
 - Retorno à calma e alongamento
- Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada
- Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada

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, relação de colunas e itens de construção com resposta restrita e resposta extensa.



ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

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.