



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;

Utilização de terminologia adequada;

ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

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.