



## ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

### Informação-Prova

## Saúde e Bem-Estar

## Módulo 2 - Ginástica aeróbica - 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 Ginástica aeróbica - a aula (código UFCD -9454).

O exame integra itens sobre todos os conteúdos do módulo 2.

#### Conteúdos:

- História da modalidade
- Passos básicos
- Passos de liderança simples e de liderança alternada
- Estrutura da aula de ginástica aeróbica:
  - Aquecimento
  - Fase principal (segmento aeróbio)
  - Retorno à calma e alongamento final
- Música na aula de ginástica aeróbica:
  - Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's)
  - Compasso quaternário
  - Frase musical
  - Oitos musicais.

|                                                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>REPÚBLICA PORTUGUESA</b><br><small>EDUCAÇÃO</small> | Agrupamento de Escolas da Moita<br>171311<br>Sede - Escola Secundária da Moita |  <b>Agrupamento Escolas Moita</b> |
| <b>ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA</b>                                                                                                        |                                                                                |                                                                                                                      |

## 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 ginástica aeróbica”; 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.

|                                                                                                                   |                 |                                                                                |                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>REPÚBLICA<br/>PORTUGUESA</b> | <b>EDUCAÇÃO</b> | Agrupamento de Escolas da Moita<br>171311<br>Sede - Escola Secundária da Moita |  <b>Agrupamento<br/>Escolas<br/>Moita</b> |
| <b>ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA</b>                                                                                 |                 |                                                                                |                                                                                                                              |

### **OBSERVAÇÕES:**

Na prova prática, os examinandos devem apresentar um conjunto de elementos/ colegas para a realização das ações motoras.

## **5. Duração**

Prova Escrita - 100 min.

Prova Prática - 100 min.