



ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

Informação-Prova

Saúde e Bem-Estar

Módulo 4 - Ginástica aeróbica - montagem coreográfica

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 - montagem coreográfica (código UFCD -9456).

O exame integra itens sobre todos os conteúdos do módulo 4.

Conteúdos:

- Passos básicos e estrutura musical
- Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica
 - Eficácia
 - Segurança
 - Acessibilidade
- Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica
 - Simetria
 - “Perna pronta”
 - Fluidez



ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

- Sequências coreográficas na ginástica aeróbica
 - Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico
 - Junção coreográfica
 - Liderança, dimensão e deslocamentos
- Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica
 - Associativo; pirâmide; adição
 - Split; espelho
 - Tipologia de exercícios
- Estratégias de ensino
 - Adição / subtração
 - Insert; progressão
 - Tipologia de exercícios
- Frases cruzadas na ginástica aeróbica
- Planos de aula
 - Normas de elaboração
 - Princípios de aplicação
 - Normas de correção

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.



ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

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: “Métodos de montagem coreográfica de ginástica aeróbica”; “Sequências coreográficas na ginástica aeróbica” e “Estratégias de ensino”.

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 - 100 min.

Prova Prática - 100 min.