



## 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.