



ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

Informação-Prova

Saúde e Bem-estar

Módulo 9 -Ginástica Localizada - A metodologia

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 Localizada - A metodologia (código UFCD - 9458).

O exame integra itens sobre todos os conteúdos do módulo 9.

Conteúdos:

- Conceitos básicos
 - Duração, volume e intensidade
 - Carga, densidade e frequência
- Princípios do treino
 - Individualização - sobrecarga
 - Progressão/adaptação, especificidade
 - Continuidade, reversibilidade, ciclicidade
- Força e resistência muscular
 - Força dinâmica e força estática
 - Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia
- Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada
 - Planificação da aula em ginástica localizada
 - Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo



ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

- Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada
 - Treino em circuito
 - Treino intervalado
 - Treino em unísono

2. Caracterização da prova

Esta prova caracteriza-se pela realização de uma componente escrita (40% da classificação final) e de uma componente prática (60% da classificação final).

A prova escrita inclui itens de seleção com escolha múltipla, verdadeiro e falso, itens de construção com resposta restrita e resposta extensa.

Para a prova prática o aluno selecionará antecipadamente uma das modalidades que fazem parte da Ginástica Localizada para que seja possível programar a sua realização no Ginásio Fit Tejo.

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 do módulo “Ginástica Localizada - A metodologia”, incidindo sobre a planificação da aula e seleção de exercícios e aplicação de técnicas de progressão dos exercícios, técnica de execução, condução da aula, estratégias de correção da execução e forma de trabalho utilizada.



ESCOLA SECUNDÁRIA DA MOITA

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 informar antecipadamente qual a aula que irão apresentar e qual o material necessário. Deverão ainda apresentar um conjunto de elementos/colegas para a realização das ações motoras.

5. Duração

Prova Escrita - 100 min.

Prova Prática - 100 min.