

## Prova de Avaliação Modular | Época de janeiro 2023

### Informação-prova - Prova Escrita e Prática de Atividades de Ginásio e Academia

#### UFCD/Módulo nº 9454 – Ginástica Aeróbica: a aula

#### OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova é elaborada tendo por referência o Referencial de Formação do Curso Profissional de Técnico de Desporto QNQ4 da ANQEP, para a disciplina de Atividades de Ginásio e Academia.

#### CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

##### Objetivos

- História da modalidade: Passos básicos Passos de liderança simples e de liderança alternada.
- Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições.
- Explicar a estrutura de uma aula de GA. Estrutura da aula de ginástica aeróbica: Aquecimento; Fase principal (segmento aeróbio); Retorno à calma e alongamento final.
- Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de GA e a importância do uso da música.
- Música na aula de ginástica aeróbica: Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's).
- Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de Ginástica aeróbica.

##### Características e estrutura

A prova é constituída por uma parte prática e uma parte teórica, valendo cada uma 50%. A soma de ambas as provas é a classificação obtida pelo aluno.

Estrutura da prova (Ver tabelas em anexo).

##### MATERIAL

Na prova escrita, o aluno apenas pode usar caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta, como material de escrita.

Na prova prática deverá ter equipamento específico para a prática das atividades de ginásio e academia.

##### DURAÇÃO

110 minutos (50 minutos prova teórica + 50 minutos prova prática)

**Anexo 1 – Prova Escrita**

<b>Objeto de avaliação</b>	<b>CrITÉrios gerais de classificaÇão</b>	
Objetivos e/ou conteúdos	Tipologia	Cotação
Ginástica aeróbica: História da modalidade; Passos básicos Liderança	<b>1.Resposta direta</b>	<b>15</b>
	<b>2.Resposta direta</b>	<b>10</b>
	<b>3.Resposta direta</b>	<b>20</b>
	<b>4.Resposta direta</b>	<b>20</b>
	<b>5. Resposta direta</b>	<b>15</b>
Estrutura da aula de ginástica aeróbica: Aquecimento; Fase principal (segmento aeróbio); Retorno à calma e alongamento final	<b>6. Resposta direta</b>	<b>32</b>
	<b>7. Resposta desenvolvimento</b>	<b>30</b>
	<b>8.Resposta direta</b>	<b>6</b>
Música na aula de ginástica aeróbica Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's); Compasso quaternário; Oitos musicais; Frase musical.	<b>9.Resposta direta</b>	<b>14</b>
	<b>10.Resposta direta</b>	<b>10</b>
	<b>11. Resposta direta</b>	<b>28</b>
<b>TOTAL</b>	<b>200 pontos</b>	

**Anexo 2 – Prova Prática**

<b>Objeto de avaliação</b>	<b>CrITÉrios gerais de classificaÇão</b>	
Objetivos e/ou conteúdos	Tipologia	Cotação
Realização prática do plano de uma aula de aeróbica com aquecimento (1Bloco 32tempos); parte principal (2 blocos de 32 tempos) e retorno a calma (1 bloco 32tempos e alongamentos finais)	<b>Uso de música</b>	<b>20</b>
	<b>Encadeamento/ Ritmo</b>	<b>20</b>
	<b>Execução técnica dos passos</b>	<b>40</b>
	<b>Cumprimento da tarefa solicitada (coreografia/ tempos)</b>	<b>50</b>
	<b>Postura/ Atitude</b>	<b>20</b>
Apresentação e entrega, em suporte papel, do plano de aula a realizar, com as várias partes de uma aula de aeróbica.	<b>Apresentação do Plano</b>	<b>10</b>
	<b>Estruturação do plano</b>	<b>40</b>
<b>TOTAL</b>	<b>200 pontos</b>	