

## Prova de Avaliação Modular | Época de julho 2023

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

### UFCD/Módulo nº 9456 – Ginástica Aeróbica: montagem coreográfica

#### OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova é elaborada tendo por referência o Programa da disciplina de Atividades de Ginásio e Academia.

#### CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

##### Objetivos

- Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música.
- Preparar equipamentos e instalações para a sessão de GA de acordo com as diretrizes em vigor.
- Princípios para a montagem coreográfica na aula de GA: Simetria; “Perna pronta”; Fluidez.
- 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.
- Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.

##### Características e estrutura

A prova é escrita sendo constituída por sete questões e tem a cotação de 200 (duzentos) pontos. (ver anexo 1)

##### MATERIAL

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

##### DURAÇÃO

100 minutos

**Anexo 1 – Prova Escrita**

<b>Objeto de avaliação</b>	<b>Critérios gerais de classificação</b>	
Objetivos e/ou conteúdos	Tipologia	Cotação
Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica	<b>1.Resposta direta</b>	<b>15</b>
Princípios para a montagem coreográfica na aula de GA	<b>2.Resposta direta</b>	<b>15</b>
Sequências coreográficas na ginástica aeróbica	<b>3.Resposta direta</b>	<b>20</b>
Liderança, dimensão e deslocamentos	<b>4.Resposta direta</b>	<b>15</b>
Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica	<b>5. Resposta direta</b>	<b>15</b>
	<b>6. Resposta direta</b>	<b>40</b>
	<b>7. Resposta direta</b>	<b>80</b>
<b>TOTAL</b>		<b>200 pontos</b>