

## Prova de Avaliação Modular | Época de julho 2023

### Informação - Prova Escrita de Estudo do Movimento

#### UFCD/Módulo nº 7 – Qualidade físicas: força, velocidade, flexibilidade e resistência

#### OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova é elaborada tendo por referência o Programa da disciplina de Estudo do Movimento

Módulo 7 – Qualidade físicas: força, velocidade, flexibilidade e resistência

Grupo I - *Conceitos relacionados com as qualidades físicas.*

Grupo II – *Conhecer as diferentes formas de manifestação das qualidades físicas.*

Grupo III – *Desenvolvimento das qualidades físicas.*

#### CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

##### Objetivos

Compreender o conceito associado a cada uma das qualidades físicas (força, flexibilidade, velocidade e resistência) e as respetivas formas de manifestação.

Relacionar cada qualidade física com a produção motora no âmbito das atividades físicas.

Conhecer e compreender os fatores biológicos condicionantes de cada qualidade física e dos respetivos limites de alteração através da atividade física sistemática.

Elaborar planos de desenvolvimento das qualidades físicas.

##### Características e estrutura

A prova é constituída por três grupos de questões e tem a cotação de 200 (duzentos) pontos.

O Grupo I é constituído por: 5 (cinco) questões relativas a definições de conceitos e testam objetivos de conhecimento, de compreensão e de análise. Cada questão avalia um objetivo de um tema e têm o valor total de 50 (cinquenta) pontos, sendo atribuída a seguinte cotação: 1.1- 10 (dez) pontos; 1.2- 10 (dez) pontos; 1.3- 10 (dez) pontos; 1.4- 10 (dez) pontos; 2- 10 (dez) pontos.

O Grupo II é constituído por 7 (sete) questões e testa objetivos de conhecimento, análise e compreensão das qualidades físicas. Este grupo tem o valor total de 110 (cento e dez) pontos, sendo atribuído as seguintes cotações: 3- 18 (dezoito) pontos; 4- 12 (doze) pontos; 5- 10 (dez) pontos; 6- 24 (vinte e quatro) pontos; 7- 15 (quinze) pontos; 8- 15 (quinze) pontos; 9- 16 (dezasseis) pontos.

O Grupo III é constituído por: 1 (uma) questão de preenchimento de uma grelha e testa objetivos de conhecimento, planificação, compreensão e de análise. Tem o valor total de 40 (quarenta) pontos.

##### MATERIAL

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

##### DURAÇÃO

A prova tem a duração de 100 (cem) minutos.