

## Prova de Avaliação Modular | Época de abril/maio 2024

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

#### UFCD/Módulo nº 9457– Ginástica Localizada: 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

Identificar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula.

Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada.

Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada.

Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.

##### 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.

A classificação da parte prática implica a realização da mesma com música e o preenchimento do plano de aula.

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 e fazer-se acompanhar de uma música ajustada à atividade.

#### 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 localizada (definição, história, objetivos, material).	<b>1.Resposta direta</b>	<b>20</b>
	<b>2.Resposta direta</b>	<b>20</b>
	<b>3.Resposta direta</b>	<b>20</b>
	<b>4.Resposta direta</b>	<b>15</b>
Estrutura da aula de ginástica localizada; Efeito da Música	<b>5.Resposta direta</b>	<b>60</b>
	<b>6. Resposta direta</b>	<b>15</b>
Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada	<b>7. Resposta direta</b>	<b>15</b>
	<b>8. Escolha alínea</b>	<b>30</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 de uma aula de ginástica localizada, com aquecimento, parte fundamental (realização de 6 exercícios localizados) e alongamentos.	<b>Aquecimento 3 minutos</b>	<b>10</b>
	<b>2 segmentos (Parte Fundamental)</b>	<b>20</b>
	<b>Alongamentos</b>	<b>10</b>
	<b>Música Ajustada ao Aquecimento/ Dentro do tempo</b>	<b>20</b>
	<b>Correção técnica dos exercícios</b>	<b>40</b>
	<b>Alternância grupos musculares/cumprimento de 2 séries de 16 repetições</b>	<b>40</b>
	<b>Criatividade (aquecimento/localizada)</b>	<b>20</b>
Apresentação e entrega, em suporte papel, o plano da aula a realizar, cumprindo com o correto preenchimento de todos os aspetos (exercícios/grupos musculares/ observações)	<b>Apresentação do Plano</b>	<b>10</b>
	<b>Estruturação do plano</b>	<b>30</b>
<b>TOTAL</b>	<b>200 pontos</b>	