

Prova de Avaliação Modular | Época de abril/maio 2024

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

UFCD/Módulo nº 9458 – Ginástica Localizada: metodologia

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

Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.

Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.

Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.

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

Objeto de avaliação	Critérios gerais de classificação	
Objetivos e/ou conteúdos	Tipologia	Cotação
Aplicar os princípios de treino na aula de ginástica localizada;	1.Resposta direta	35
	2.Resposta direta	20
	3.Resposta direta	10
	4.Resposta direta	12
	5.Resposta direta	20
Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada. Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada	6. Correspondência	20
	7. Resposta direta	10
	8. Verdadeiro/falso	45
	9. Legenda	10
Definir conceito básicos na organização do treino em ginástica localizada.	10. Resposta direta	6
	11. Resposta direta	12
TOTAL	200 pontos	

Anexo 2 – Prova Prática

Objeto de avaliação	Critérios gerais de classificação	
Objetivos e/ou conteúdos	Tipologia	Cotação
Realização de uma aula de ginástica localizada, com aquecimento, parte fundamental (realização de exercícios localizados) e alongamentos. Realização de 6 exercícios de segmentos corporais diferentes, indicando o número de séries/ repetições e respetivo material de acordo com o objetivo definido (resistência muscular ou força muscular).	Aquecimento 3 minutos	10
	2 segmentos (Parte Fundamental)	20
	Alongamentos	10
	Música Ajustada ao Aquecimento/ Dentro do tempo	10
	Correção técnica dos exercícios	40
	Alternância grupos musculares/repetições/ material	40
	Criatividade (aquecimento/ localizada)	20
	Apresentação e entrega, em suporte papel, do plano da aula a realizar, cumprindo com o correto preenchimento de todos os aspetos (objetivo da aula/ exercícios/grupos musculares e observações /prescrição das séries e repetições/ material utilizado	Apresentação do Plano
Estruturação do plano		40
TOTAL	200 pontos	