

## **Prova de Avaliação Modular | Época janeiro 2026**

### **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

Objeto de avaliação	Critérios gerais de classificação	
Objetivos e/ou conteúdos	Tipologia	Cotação
Ginástica localizada (definição, história, objetivos, material).	1.Resposta direta	20
	2.Resposta direta	20
	3.Resposta direta	20
	4.Resposta direta	15
Estrutura da aula de ginástica localizada; Efeito da Música	5.Resposta direta	60
	6. Resposta direta	15
Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada	7. Resposta direta	15
	8. Escolha alínea	30
<b>TOTAL</b>	<b>200 pontos</b>	

## Anexo 2 – Prova Prática

Objeto de avaliação	Critérios gerais de classificação	
Objetivos e/ou conteúdos	Tipologia	Cotação
Realização de uma aula de ginástica localizada, sem cargas externas, com aquecimento, parte fundamental (realização de 6 exercícios localizados) e alongamentos.	<b>Aquecimento 3 minutos</b> (bloco 32 tempos com passos base de aeróbica)	10
	<b>Parte Fundamental</b> (2 blocos com 3 exercícios cada)	20
	<b>Alongamentos</b>	10
	<b>Música Ajustada à aula de Ginástica Localizada e Dentro do tempo</b>	20
	<b>Execução técnica dos exercícios</b>	50
	<b>Alternância grupos musculares/cumprimento de 2 séries de 16 repetições</b>	40
	<b>Criatividade (aquecimento, parte fundamental e localizada)</b>	20
Apresentação e entrega, em suporte papel, do plano da aula a realizar, cumprindo com o correto preenchimento de todos os aspetos (exercícios, grupos musculares, Observações, etc.)	<b>Estruturação do plano</b>	30
<b>TOTAL</b>	<b>200 pontos</b>	

## Prova de Avaliação Modular | Época de janeiro/fevereiro 2026

### Informação-prova - Prova Escrita de ÁREA DE INTEGRAÇÃO

**Módulo n.º 1 – 1.2. “Pessoa e Cultura”; 4.1. “A Identidade Regional”; 7.1. “Cultura global ou Globalização das culturas?”**

#### OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova é elaborada tendo por referência as *Aprendizagens Essenciais* (AE) da disciplina de Área de Integração relativas aos seguintes temas-problema: 1.2. “Pessoa e Cultura”; 4.1. “A Identidade Regional” e 7.1. “Cultura global ou Globalização das culturas?”.

#### CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

##### Objetivos

Identificar, definir, delimitar, caracterizar os conceitos-chave/ideias-chave específicos de cada tema-problema.  
Explicar relações entre conceitos.  
Conhecer os diferentes conteúdos.  
Compreender a importância das temáticas.  
Relacionar diferentes perspetivas.  
Utilizar os conhecimentos de uma forma coerente e estruturada.  
Aplicar, de forma adequada, os conhecimentos referentes aos conteúdos específicos da disciplina constantes nas AE a novas situações.  
Avaliar criticamente os conteúdos.  
Formular e comunicar opiniões, devidamente fundamentadas, apresentando argumentos e/ou exemplos adequados.  
Apresentar um discurso escrito correto, articulado, fluente e lógico.  
Utilizar corretamente o vocabulário específico da disciplina.

##### 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 20 (vinte) questões de escolha múltipla e testa objetivos de conhecimento; a cada item é atribuída a cotação de 4 (quatro) pontos, sendo o valor total de 80 (oitenta) pontos. O **Grupo II** é constituído por 6 (seis) questões de **opção**, devendo responder a 4 (quatro) e testa objetivos de conhecimento, de aplicação de conhecimentos e da comunicação escrita; a cada questão é atribuída a cotação de 25 (vinte e cinco) pontos, sendo o valor total de 100 (cem) pontos. O **Grupo III** é constituído por 1 (uma) questão de resposta extensa e orientada e testa objetivos de conhecimento, de aplicação de conhecimentos e de comunicação escrita; tem o valor de 20 (vinte) pontos.

#### MATERIAL

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

#### DURAÇÃO

A prova tem a duração de 90 (60+30) minutos.

## Prova de Avaliação Modular | Época de janeiro/fevereiro 2026

### Informação-prova - Prova Escrita de ÁREA DE INTEGRAÇÃO

**Módulo n.º 2 – 1.3. “A Comunicação e a construção do indivíduo”; 4.2. “A Região e o espaço nacional”; 7.2. “Um desafio global: o desenvolvimento sustentável”**

#### OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova é elaborada tendo por referência as *Aprendizagens Essenciais* (AE) da disciplina de Área de Integração relativas aos seguintes temas-problema: 1.3. “A Comunicação e a construção do indivíduo”; 4.2. “A Região e o espaço nacional”; 7.2. “Um desafio global: o desenvolvimento sustentável”

#### CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

##### Objetivos

Identificar, definir, delimitar, caracterizar os conceitos-chave/ideias-chave específicos de cada tema-problema.

Explicar relações entre conceitos.

Conhecer os diferentes conteúdos.

Compreender a importância das temáticas.

Relacionar diferentes perspetivas.

Utilizar os conhecimentos de uma forma coerente e estruturada.

Aplicar, de forma adequada, os conhecimentos referentes aos conteúdos específicos da disciplina constantes nas AE a novas situações.

Avaliar criticamente os conteúdos.

Formular e comunicar opiniões, devidamente fundamentadas, apresentando argumentos e/ou exemplos adequados.

Apresentar um discurso escrito correto, articulado, fluente e lógico.

Utilizar corretamente o vocabulário específico da disciplina.

##### 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 20 (vinte) questões de escolha múltipla e testa objetivos de conhecimento; a cada item é atribuída a cotação de 4 (quatro) pontos, sendo o valor total de 80 (oitenta) pontos. O **Grupo II** é constituído por 6 (seis) questões de **opção**, devendo responder a 4 (quatro) e testa objetivos de conhecimento, de aplicação de conhecimentos e da comunicação escrita; a cada questão é atribuída a cotação de 25 (vinte e cinco) pontos, sendo o valor total de 100 (cem) pontos. O **Grupo III** é constituído por 1 (uma) questão de resposta extensa e orientada e testa objetivos de conhecimento, de aplicação de conhecimentos e de comunicação escrita; tem o valor de 20 (vinte) pontos.

##### MATERIAL

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

##### DURAÇÃO

A prova tem a duração de 90 (60+30) minutos.

## Prova de Avaliação Modular | Época de janeiro/fevereiro 2026

### Informação-prova - Prova Escrita de ÁREA DE INTEGRAÇÃO

**Módulo n.º 3 – 2.1.** “Estrutura familiar e dinâmica social”; **5.1.** “A integração no espaço europeu”; **7.3.** “O papel das organizações internacionais”.

#### OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova é elaborada tendo por referência as *Aprendizagens Essenciais* (AE) da disciplina de Área de Integração relativas aos seguintes temas-problema: 2.1. “Estrutura familiar e dinâmica social”; 5.1. “A integração no espaço europeu”; 7.3. “O papel das organizações internacionais”.

#### CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

##### Objetivos

Identificar, definir, delimitar, caracterizar os conceitos-chave/ideias-chave específicos de cada tema-problema.  
Explicar relações entre conceitos.  
Conhecer os diferentes conteúdos.  
Compreender a importância das temáticas.  
Relacionar diferentes perspetivas.  
Utilizar os conhecimentos de uma forma coerente e estruturada.  
Aplicar, de forma adequada, os conhecimentos referentes aos conteúdos específicos da disciplina constantes nas AE a novas situações.  
Avaliar criticamente os conteúdos.  
Formular e comunicar opiniões, devidamente fundamentadas, apresentando argumentos e/ou exemplos adequados.  
Apresentar um discurso escrito correto, articulado, fluente e lógico.  
Utilizar corretamente o vocabulário específico da disciplina.

##### 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 20 (vinte) questões de escolha múltipla e testa objetivos de conhecimento; a cada item é atribuída a cotação de 4 (quatro) pontos, sendo o valor total de 80 (oitenta) pontos. O **Grupo II** é constituído por 6 (seis) questões de **opção**, devendo responder a 4 (quatro) e testa objetivos de conhecimento, de aplicação de conhecimentos e da comunicação escrita; a cada questão é atribuída a cotação de 25 (vinte e cinco) pontos, sendo o valor total de 100 (cem) pontos. O **Grupo III** é constituído por 1 (uma) questão de resposta extensa e orientada e testa objetivos de conhecimento, de aplicação de conhecimentos e de comunicação escrita; tem o valor de 20 (vinte) pontos.

#### MATERIAL

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

#### DURAÇÃO

A prova tem a duração de 90 (60+30) minutos.

## Prova de Avaliação Modular | Época de janeiro 2026

### Informação - Prova Escrita de Estudo do Movimento

#### UFCD/Módulo nº 4 – Fundamentos da Mecânica para a Análise do Movimento

##### OBJETO DE AVALIAÇÃO

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

Módulo 4 – Fundamentos da Mecânica para a Análise do Movimento.

Grupo I - *Conceitos relacionados com a biomecânica e cálculo de centro de massa.*

Grupo II – *Cinemática linear e angular.*

Grupo III – *Cinética linear e angular.*

##### CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

###### Objetivos

Descrição do sistema mecânico a partir dos conceitos de anatomia e cálculo do centro de massa.

Definir o movimento através da cinemática (posição, velocidade e aceleração).

Conhecer as forças aplicadas e as forças reativas.

Descrever os procedimentos numéricos para a decomposição vetorial do vetor da força.

.

###### 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: 4 (quatro) 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 60 (sessenta) pontos, sendo atribuída a seguinte cotação: 1- 10 (dez) pontos; 2- 10 (dez) pontos; 3- 15 (quinze) pontos; 4- 25 (vinte e cinco) pontos.

O Grupo II é constituído por 7 (sete) questões e testa objetivos de conhecimento, análise e compreensão da cinemática (posição, velocidade e aceleração). Este grupo tem o valor total de 115 (cento e quinze) pontos, sendo atribuída a seguinte cotação: 5.1- 10 (dez) pontos; 5.2- 10 (dez) pontos; 6.1- 35 (trinta e cinco) pontos; 6.2- 10 (dez) pontos; 6.3- 10 (dez) pontos; 7.1- 30 (trinta) pontos; 7.2- 10 (dez) pontos.

O Grupo III é constituído por: 1 (uma) questão sobre os procedimentos numéricos para a decomposição vetorial do vetor da força. Tem o valor total de 25 (vinte e cinco) pontos.

###### MATERIAL

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

###### DURAÇÃO

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

## **Prova de Avaliação Modular | Época de janeiro 2026**

### **Informação-prova - Prova Escrita de Estudo do Movimento**

#### **UFCD/Módulo nº 5 – Análise da Participação Muscular no Movimento**

##### **OBJETO DE AVALIAÇÃO**

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

Módulo 5 – Análise da participação muscular no movimento

Grupo I - Conceitos relacionados com a determinação das ações musculares.

Grupo II – Identificação dos movimentos articulares produzidos através da ação muscular. Analisar funcionalmente a musculatura dos membros inferiores, superiores e tronco. Relacionar de forma autónoma a participação muscular em diferentes tipos de tarefas.

Grupo III – Identificação dos principais músculos responsáveis pelos movimentos articulares.

##### **CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

###### **Objetivos**

Definir conceitos fundamentais para a análise da participação muscular no movimento.

Localizar os principais músculos responsáveis pelos movimentos da cabeça, tronco, omoplata, braço, antebraço, mão e dedos, bacia, coxa, perna e pé.

Descrever as principais funções da musculatura do tronco e dos membros.

Analisar ações motoras diversas, identificando os grupos musculares implicados.

###### **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 52 (cinquenta e dois) pontos, sendo atribuída a seguinte cotação: 1.1- 12 (doze) pontos; 1.2- 12 (doze) pontos; 1.3- 8 (oito) pontos; 2.1- 10 (dez) pontos; 2.2- 10 (dez) pontos.

O Grupo II é constituído por 4 (quatro) questões e testa objetivos de conhecimento, análise e compreensão da participação muscular em diferentes tipos de tarefas motoras. Este grupo tem o valor total de 108 (cento e oito) pontos, sendo atribuída a seguinte cotação: 3- 24 (vinte e quatro) pontos; 4- 12 (doze) pontos; 5- 36 (trinta e seis) pontos; 6- 36 (trinta e seis) pontos.

O Grupo III é constituído por: 1 (uma) questão de preenchimento de uma grelha e testa objetivos de conhecimento, de 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.

---

## Prova de Avaliação Modular | Época janeiro/fevereiro (2026)

---

### Informação-Prova Escrita de Matemática-

---

#### Módulo A8-Modelos Discretos

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de avaliação modular da disciplina de Matemática, a realizar em julho de 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

#### Objeto de avaliação

A prova é elaborada tendo por referência o Programa da disciplina de Matemática e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada, incidindo sobre os temas do Módulo A8-Modelos discretos .

A resolução dos itens da prova pode envolver:

- análise de situações do quotidiano, identificando e aplicando modelos matemáticos que permitam a sua interpretação e resolução;
- seleção de estratégias de resolução de problemas;
- interpretação e crítica de resultados;
- resolução de problemas nos domínios da Matemática, da Física, da Economia e das Ciências Humanas, entre outros;
- relacionamento de conceitos de Matemática;
- formulação de generalizações;
- elaboração de raciocínios demonstrativos;
- comunicação matemática;
- produção de textos com conteúdos matemáticos.



## Caracterização da prova

A prova apresenta uma única versão.

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

O grupo I é constituído por, no máximo, 5 (cinco) questões de escolha múltipla; cada questão avalia um objetivo de um tema, sendo atribuída a cada questão a cotação de 8 (oito) pontos

O grupo II é constituído por questões de resposta aberta,

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como textos, tabelas, figuras e gráficos.

As respostas aos itens podem requerer a mobilização articulada das aprendizagens relativas a mais do que um dos temas do módulo.

A prova inclui o formulário anexo a este documento.

## Material

O aluno deve ser portador de calculadora gráfica. Ela deve ter potencialidades que permitam a resolução adequada da prova, nomeadamente, gráficas, de modo a obter modelos abstratos a partir dos dados apresentados.

Não é permitido o uso de corretor.

A lista das calculadoras permitidas é fornecida pela Direção-Geral de Educação.

## Duração

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

## Anexo

---

## Formulário

---

### Progressões aritméticas

Termo Geral:  $u_n = u_k + (n - k) \times r$  ; Soma dos n primeiros termos consecutivos:  $S_n = \frac{u_1 + u_n}{2} \times n$

### Progressões geométricas

Termo Geral:  $a_n = a_k \times r^{n-k}$  ; Soma dos n primeiros termos consecutivos:  $S_n = u_1 \times \frac{1-r^n}{1-r}$

**Fórmula geral dos juros compostos**

$$P_n = P_0 \times \left(1 + \frac{i}{k}\right)^{n \times k}$$

$P_n$  → capital ao fim de  $n$  anos  
 $P_0$  → capital inicial  
 $i$  →  $i$  é o juro anual  
 $k$  → n.º de períodos do ano

## Prova de Avaliação Modular | Época de janeiro/fevereiro 2026

### Informação - Prova Escrita de Práticas Oficiais

#### Módulo n.º 15 – Gestão da Manutenção

#### OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova é constituída por um teste escrito de aproveitamento, com funções sumativas, sobre a aquisição de conhecimentos científicos, técnicos e culturais na totalidade do módulo de formação que constitui o plano curricular da disciplina.

#### CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

##### Objetivos

Conhecer e utilizar/executar operações de manutenção, de acordo com as ordens de trabalho definidas no plano de manutenção:

- Analisar trabalhos a efetuar de acordo com o plano de manutenção.
- Elaborar ordens de trabalho de acordo com a ficha de manutenção.
- Conhecer os vários estados das ordens de trabalho.
- Executar trabalhos de manutenção de acordo com as ordens de trabalho.
- Conhecer requisitos da gestão das peças e acessórios.
- Codificar materiais de acordo com a sua classe e com a estrutura das famílias e subfamílias.
- Executar trabalhos de manutenção de acordo com os planos de manutenção (ordens de trabalho).

### Características e estrutura

CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÕES (pontos)	TIPOLOGIA
	Grupo único	200	Questões de desenvolvimento.
- Plano de Manutenção, - Ordens de Trabalho e Fichas de Manutenção, - Gestão de peças e acessórios, - Manutenção Corretiva, - Manutenção Programada, - Manutenção Preditiva e Prescritiva.	1 a 10	200 (10 x 20)	
	TOTAL	200	

## **MATERIAL**

Todas as respostas deverão ser realizadas em folha própria distribuída pelo estabelecimento de ensino em que é realizada a prova.

Os alunos podem utilizar como material de escrita, caneta ou esferográfica, de tinta indelével azul ou preta.

## **DURAÇÃO**

A prova tem a duração de 90 (noventa) minutos.

## **CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO**

- A classificação a atribuir a cada resposta resulta da coerência lógica, da pertinência da seleção de conhecimentos apresentados para cada item, da utilização precisa das terminologias e é expressa por um número inteiro.
- As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos; no entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.
- A cotação total só é atribuída à resposta que apresente de forma inequívoca o desempenho expresso.
- A atribuição da cotação a cada resposta pressupõe ainda a observância dos critérios de classificação específicos definidos para a prova.

## **CrITÉrios de correção**

- Capacidade de síntese nas respostas.
- Utilização de linguagem técnica adequada.
- Rigor na arguição e fundamentação dos pontos de vista.
- Rigor na utilização de conceitos.
- Adequação das respostas às questões colocadas.

## **Prova de Avaliação Modular | Época de abril/maio 2023**

### **Informação - Prova Escrita de Redes**

#### **UFCD/Módulo nº 0825/1 - Tipologias de redes**

#### **OBJETO DE AVALIAÇÃO**

Neste módulo são estudados os conceitos associados às várias formas de transmissão de dados e aos diversos tipos de redes.

#### **CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

##### **Objetivos**

- Conhecer a necessidade das redes
- Identificar os tipos de redes
- Conhecer as Redes ponto-a-ponto
- Conhecer Redes cliente-servidor
- Distinguir os Tipos de servidores
- Identificar os Componentes de uma rede
- Transmissão de dados
- Distinguir modos informação analógica vs digital modulação
- Conhecer Sistemas de Numeração (Binário, Octal, Decimal, Hexadecimal)
- Conhecer Transmissão via porta série, paralela, USB, IEEE 1394, sem fios. FDD

##### **Características e estrutura**

A prova de avaliação modular UFCD 0825 – Tipologias de redes é constituído por uma prova escrita/teórica.

A prova escrita/teórica é constituída por uma única parte, com 4 questões de resposta fechada e 4 questões de escolha múltipla e duas questões de cálculo.

A prova é classificada na escala de 0 a 200 pontos.

##### **MATERIAL**

O examinando apenas pode utilizar na prova, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

##### **DURAÇÃO**

A prova terá uma duração de 100 minutos.