

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
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, sem cargas externas, com aquecimento, parte fundamental (realização de 6 exercícios localizados) e alongamentos.	Aquecimento 3 minutos (bloco 32 tempos com passos base de aeróbica)	10
	Parte Fundamental (2 blocos com 3 exercícios cada)	20
	Alongamentos	10
	Música Ajustada à aula de Ginástica Localizada e Dentro do tempo	20
	Execução técnica dos exercícios	50
	Alternância grupos musculares/cumprimento de 2 séries de 16 repetições	40
	Criatividade (aquecimento, parte fundamental e localizada)	20
	Estruturação do plano	30
TOTAL	200 pontos	

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 Grupos 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.

Analizar 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: $S_n = a_1 \times \frac{1 - r^n}{1 - r}$

Fórmula geral dos juros compostos

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

i é o juro anual
capital ao fim de n anos
capital inicial
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	
<ul style="list-style-type: none"> - 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)	Questões de desenvolvimento.
	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.