

Prova de Avaliação Modular | Época de janeiro 2023

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

UFCD/Módulo nº 9454 – Ginástica Aeróbica: a aula

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova é elaborada tendo por referência o Programa da disciplina de Atividades de Ginásio e Academia.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Objetivos

- História da modalidade: Passos básicos Passos de liderança simples e de liderança alternada.
- Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições.
- Explicar a estrutura de uma aula de GA. Estrutura da aula de ginástica aeróbica: Aquecimento; Fase principal (segmento aeróbio); Retorno à calma e alongamento final.
- Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de GA e a importância do uso da música.
- Música na aula de ginástica aeróbica: Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's).
- Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de Ginástica aeróbica.

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.

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.

DURAÇÃO

110 minutos (50 minutos prova teórica + 50 minutos prova prática)

Anexo 1 – Prova Escrita

Objeto de avaliação Objetivos e/ou conteúdos	Critérios gerais de classificação	
	Tipologia	Cotação
Ginástica aeróbica: História da modalidade; Passos básicos Liderança	1.Resposta direta	20
	2.Resposta direta	20
	3.Resposta direta	20
	4.Resposta direta	20
Estrutura da aula de ginástica aeróbica: Aquecimento; Fase principal (segmento aeróbio); Retorno à calma e alongamento final	5.Resposta direta	40
	6.Resposta direta	40
Música na aula de ginástica aeróbica Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's); Compasso quaternário; Oitos musicais; Frases musicais.	7.Resposta direta	12
	8.Resposta direta	28
TOTAL	200 pontos	

Anexo 2 – Prova Prática

Objeto de avaliação Objetivos e/ou conteúdos	Critérios gerais de classificação	
	Tipologia	Cotação
Realização prática de uma aula de aeróbica com aquecimento (1Bloco 32tempos); parte principal (2 blocos de 32 tempos) e retorno a calma (1 bloco 32tempos e alongamentos finais)	Uso de música	20
	Encadeamento/ Ritmo	20
	Execução técnica dos passos	40
	Cumprimento da tarefa solicitada (coreografia/tempos)	50
	Postura/ Atitude	20
Apresentação e entrega, em suporte papel, do plano de aula a realizar.	Apresentação do Plano	10
	Estruturação do plano	40
TOTAL	200 pontos	