

## 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**

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

**Anexo 2 – Prova Prática**

| <b>Objeto de avaliação</b><br>Objetivos e/ou conteúdos   | <b>Critérios gerais de classificação</b>                      |           |
|--|---|-----------|
|  | 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) | <b>Uso de música</b>  | <b>20</b> |
|  | <b>Encadeamento/ Ritmo</b>                                    | <b>20</b> |
|  | <b>Execução técnica dos passos</b>                            | <b>40</b> |
|  | <b>Cumprimento da tarefa solicitada (coreografia/ tempos)</b> | <b>50</b> |
|  | <b>Postura/ Atitude</b>                                       | <b>20</b> |
| Apresentação e entrega, em suporte papel, do plano de aula a realizar.   | <b>Apresentação do Plano</b>                                  | <b>10</b> |
|  | <b>Estruturação do plano</b>                                  | <b>40</b> |
| <b>TOTAL</b>   | <b>200 pontos</b>   |           |