

Prova de Avaliação Modular | Época de janeiro 2023

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

UFCD/Módulo nº 9460 – Cardiofitness e Musculação – o treino

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova é elaborada tendo por referência o Referencial de Formação do Curso Profissional de Técnico de Desporto QNQ4 da ANQEP

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Objetivos

Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.

Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.

Características e estrutura

Características	Estrutura
Escrita (50%) – Anexo 1	Questões de resposta direta Questões de preenchimento de espaços Questões de escolha múltipla
Prática (50%) – Anexo 2	Com base no equipamento de ginásio disponibilizado pela escola elabora um plano de treino (escrito) que depois deverá executar na prática

MATERIAL

Prova escrita – material de escrita (caneta ou esferográfica de cor azul ou preta)

Prova prática – material de escrita, equipamento desportivo específico para a prática das atividades de ginásio e Academia, equipamento de ginásio (disponibilizado pela escola)

DURAÇÃO

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

Anexo 1 – Prova Escrita

Objeto de avaliação	Critérios gerais de classificação	
Objetivos e/ou conteúdos	Tipologia	Cotação
Princípios básicos de metodologia do treino	1.Resposta direta	30
	2.Resposta direta	5
	3.Resposta direta	25
	4.Resposta direta	15
Métodos de treino	5.Resposta direta	14
	6.Escolha Múltipla	30
	7.Resposta direta	21
	8.Preenchimento espaços	20
	9.Resposta direta	20
	10.Resposta direta	20
TOTAL	200 pontos	

Anexo 2 – Prova Prática

Objeto de avaliação	Critérios gerais de classificação	
Objetivos e/ou conteúdos	Tipologia	Cotação
Elabora e executa um plano de treino (utilizando o material disponibilizado)	Execução técnica	60
	Cumprimento das tarefas solicitadas	50
	Postura/ Atitude	40
Plano de treino a realizar	Apresentação e explicação do Plano	10
	Estruturação do plano	40
TOTAL	200 pontos	

Material disponível para a operacionalização do Plano de Treino
Tapetes (colchões); Barras; Elásticos; Steps; Kettlebell; Cordas; Bolas medicinais (com e sem pegas);