



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
DGESTE-DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES  
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO ALGARVE- DSRAL  
**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR.ª LAURA AYRES**  
**CURSOS PROFISSIONAIS DE NÍVEL SECUNDÁRIO**



Matriz da Prova de AFI

UFCD **9458 – Ginástica Localizada - metodologia**

Professora **Célia Arraiolos**

Duração da Prova: **90 minutos**

Ano: **10º**

| Conteúdo/ Tema   | Objetivos / Competências de Avaliação  | Estrutura   | Cotação    | CrITÉrios Gerais de Classificação   |
|--|--|---|------------|---|
| Conceitos básicos;<br>Duração, volume e intensidade;<br>Progressão;<br>Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada;<br>Planificação da aula de ginástica localizada;<br>Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo | Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.<br>Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.<br>Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada. | <b>Prova Prática:</b><br>Construção e apresentação de uma aula completa com a duração entre 15' e 20' | <b>200</b> | - Estrutura da aula – 50 pontos<br>- Técnica de execução dos exercícios – 50 pontos<br>- Ritmo de execução – 40 pontos<br>- Frase musical – 20 pontos<br>- Colocação da voz – 20 pontos<br>- Capacidade de correção – 20 pontos |

**MATERIAL AUTORIZADO**

Equipamento desportivo; música (opcional); folha de papel e caneta.