



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 Metodologia das Atividades de Body & Mind

Módulo **8628**

Professora **Tatiana Inácio**

Duração da Prova: **90 minutos**

Ano: **10º**

Conteúdo/ Tema	Objetivos / Competências de Avaliação	Estrutura	Cotação	CrITÉrios Gerais de Classificação
Módulo 8628 Área e aulas de Body & Mind *Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind *Materiais e equipamentos *Música Exercícios de Body & Mind *Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind *Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal *Técnicas de respiração, de	<p>Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind. Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos.</p> <p>Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.</p> <p>Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos.</p> <p>Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus</p>	<p>Três grupos</p> <p>Grupo I</p> <p>10 itens de escolha múltipla</p> <p>10 item de verdadeiro e falso</p> <p>5 itens de resposta curta</p>	<p>6x10</p> <hr/> <p>60 pontos</p> <p>6x10</p> <hr/> <p>60 pontos</p> <p>6x5</p> <hr/> <p>30 pontos</p>	<p>Identifica as áreas, objetivos, materiais e música do Body & Mind;</p> <p>Distingue as diferentes técnicas do Body & Mind;</p> <p>Identifica a estrutura de uma aula de Body & Mind;</p> <p>Aplica os métodos pedagógicos adequados numa aula de Body & Mind.</p>

relaxamento, de concentração e de meditação *Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal	objetivos. Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos. Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.			
Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind	Planear e orientar uma aula de Body & Mind.	Grupo II 5 itens de escolha múltipla	6x5 <hr/> 30 pontos	
Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind	Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.	Grupo III 1 item de resposta extensa	20 <hr/> 20 pontos	

MATERIAL AUTORIZADO E NÃO AUTORIZADO:

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.