



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA
DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO DO ALGARVE
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR.ª LAURA AYRES
CURSOS PROFISSIONAIS DE NÍVEL SECUNDÁRIO



Matriz da Prova de Cardiofitness

Módulo 6 UFCD 9460

Professora Célia Arraiolos

Duração da Prova: 90 minutos

Ano: 10º

Conteúdo/ Tema	Objetivos / Competências de Avaliação	Estrutura	Cotação	Critérios Gerais de Classificação
Cardiofitness e Musculação – O Treino Princípios básicos de metodologia do treino: - Planeamento - Periodização -Métodos de treino: Cardiovascular e Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento	1. Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos. 2. Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.	Prova teórica: questões de desenvolvimento Prova prática: explicação oral de 3 exercícios aleatórios	100 pontos 100 pontos	Conteúdo adequado e organizado Organização coerente de ideias Capacidade de síntese Objetividade na apresentação Conseguir, de uma forma organizada e bem fundamentada aplicar os conceitos adquiridos

MATERIAL AUTORIZADO

Caneta