

**Escola Secundária de Felgueiras**  
**CURSOS PROFISSIONAIS DE NÍVEL SECUNDÁRIO**

**Matriz da Prova de Animação e Lazer**

**Duração da Prova:** 90 minutos

**Módulo** 9460- Cardiofitness e Musculação – O Treino

**Tipo de prova** Teórica

**Ano:** 11º

Conteúdo/ Tema	Objetivos / Competências de Avaliação	Estrutura	Cotação	CrITÉrios Gerais de Classificação
Musculação e Cardiofitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musculação: história e benefícios do treino de musculação;</li> <li>- Identificar os fundamentos do treino da força;</li> <li>- Classificação funcional dos músculos;</li> <li>- Identificar os parâmetros da carga de treino;</li> <li>- Explicar os princípios do treino;</li> <li>- Saber determinar 1RM;</li> <li>- Identificar e saber orientar para os exercícios de musculação: máquinas e exercícios;</li> <li>- Conceito de Cardiofitness ou fitness cardiovascular.</li> </ul>	<p><b>4 grupos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo I, constituído por 10 questões;</li> <li>- Grupo II constituído por 5 questões;</li> <li>- Grupo III, constituído por 5 questões;</li> <li>- Grupo IV, constituído por 4 questões;</li> </ul> <p>As questões são de verdadeiro e falso e de produção de texto.</p>	200 Pontos	<p>A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.</p> <p>Nos itens de seleção/opção a cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.</p> <p>Nas respostas aos itens que envolvem a produção de um breve texto, a classificação terá em conta os conteúdos e a sua organização, bem como a utilização da terminologia específica da disciplina.</p>

**MATERIAL AUTORIZADO: Caneta azul ou preta**