

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"> - Musculação: história e benefícios do treino de musculação; - Identificar os fundamentos do treino da força; - Classificação funcional dos músculos; - Identificar os parâmetros da carga de treino; - Explicar os princípios do treino; - Saber determinar 1RM; - Identificar e saber orientar para os exercícios de musculação: máquinas e exercícios; - Conceito de Cardiofitness ou fitness cardiovascular. 	<p>4 grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupo I, constituído por 10 questões; - Grupo II constituído por 5 questões; - Grupo III, constituído por 5 questões; - Grupo IV, constituído por 4 questões; <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