

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. RUI GRÁCIO

INFORMAÇÃO - PROVA

ENSINO PROFISSIONAL - AVALIAÇÃO EXTRAORDINÁRIA

ATIVIDADES DE FITNESS

2022/2023

MÓDULO CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO - O TREINO

(Portaria n.º 235-A/2018, de 23 de agosto)

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Conteúdos
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

Conteúdos

Princípios básicos de metodologia do treino - Planeamento e Periodização

Métodos de treino - Cardiovascular e Força

Caracterização da prova

Prova escrita

Material

Caneta de cor azul ou preta.

Duração da prova

50 min

Critérios gerais de classificação

- Corresponder às aprendizagens relacionadas com o pensamento lógico e com as operações intelectuais; são exemplos dessas aprendizagens a compreensão de uma teoria, de conceitos, aprendizagem de regras e de códigos;

- Selecionar, organizar e sintetizar informação pertinente, de forma estruturada e autónoma;
- Reconhecer, explicar e relacionar diferentes conceitos.
- Utilizar corretamente a terminologia específica da disciplina;
- Organizar e expressar ideias de forma clara e estruturada.