

SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA SECUNDÁRIA MANUEL DE ARRIAGA

INFORMAÇÃO – PROVA ESPECIAL DE AVALIAÇÃO
Componente de Formação Tecnológica
MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS O TREINO

PROFIJ NÍVEL IV – TIPO 4 – TÉCNICO DE DESPORTO

Ano Letivo 2019/2020

Duração da Prova: 90 minutos

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova especial de avaliação da disciplina Musculação e Cardiofitness o Treino (9460), da componente de Formação Tecnológica do curso PROFIJ Nível IV – Tipo 4 Técnico de Desporto, 3º ano, regulamentado pela Portaria nº. 52/2016 de 16 de junho.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Duração da prova;
- Material autorizado.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência as orientações curriculares, bem como, os conteúdos do domínio de Musculação e Cardiofitness o Treino (9460), conforme a planificação do 3º ano do curso.

A avaliação incide na avaliação dos domínios teóricos dos seguintes conteúdos:

- Treino de cardiofitness e treino de musculação:
- Métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos;
- Princípios de treino de cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis;
- Princípios básicos da metodologia do treino: planeamento e periodização;
- Métodos de treino cardiovascular, de força e de flexibilidade: correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso e controlo do movimento.

3. Caracterização da prova

A prova é cotada para 200 pontos, sendo a classificação expressa na escala de 0 a 20 valores.

A prova está estruturada de acordo com o seguinte quadro:

	Conteúdos	Objetivos de Aprendizagem
D O M Í N I O T E Ó R I C O / P R Á T I C O	<ul style="list-style-type: none"> - Treino de musculação e cardiofitness; <li style="padding-left: 20px;">- Avaliação da condição cardiorrespiratória; - Prescrição de treino cardiovascular; <li style="padding-left: 20px;">- Avaliação da composição corporal; <li style="padding-left: 20px;">- Avaliação da condição muscular; - Resposta fisiológica e adaptação ao esforço; <li style="padding-left: 20px;">- Prescrição do treino de força; 	<ul style="list-style-type: none"> - Caracterizar e identificar objetivos e benefícios; - Definir e caracterizar o VO2 máximo e os testes de avaliação da condição cardiorrespiratória (máximos e submáximos); <li style="padding-left: 20px;">- Compreender os pressupostos necessários para a prescrição do treino cardiovascular (variáveis de VO2 máximo, frequência cardíaca máxima, de treino e de reserva e dispêndio calórico); <li style="padding-left: 20px;">- Identificar formas e técnicas de avaliação da composição corporal; - Definir e caracterizar força e endurance muscular, testes e formas de avaliação da força; <li style="padding-left: 20px;">- Compreender identificar as adaptações fisiológicas aos diferentes tipos de treino e estímulos, bem como a evolução cronológica dessas adaptações; - Caracterizar o treino de força, hipertrofia e resistência muscular; <li style="padding-left: 20px;">- Compreender os pressupostos da periodização do treino de força; <li style="padding-left: 20px;">- Identificar os exercícios com maior resposta anabólica.

A prova é composta por 7 temáticas do domínio teórico/prático em 14 questões teóricas do tipo de construção (resposta curta e restrita) de acordo com o seguinte quadro:

Tipologia de itens		Número de itens
Itens de construção	Resposta curta	12
	Resposta restrita	9

Cotações

Domínio	Questões	Pontos	Total
Teórico/prático	14 (questões)	200	200

4. Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Itens de construção

Nos itens de construção, são atribuídas pontuações às respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios de classificação.

As respostas que não apresentem exatamente os termos ou expressões constantes dos critérios específicos de classificação devem ser classificadas desde que o seu conteúdo seja cientificamente válido e adequado ao solicitado.

5. Material autorizado

- Caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta (não é permitido o uso de corretor);
- As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino;
- Equipamento desportivo adequado à modalidade.

6. Duração da prova

A prova tem a duração de 90 minutos sem tolerância.