

INFORMAÇÃO - EXAME

MÓDULO 9459 Cardiofitness e Musculação – Equipamentos e Exercícios

Animação e Lazer

Fevereiro de 2021

O presente documento divulga informação relativa à prova de exame do módulo 9459 – Cardiofitness e Musculação – Equipamentos e Exercícios do Curso Profissional de Nível Secundário, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Material;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o programa do módulo da disciplina de Animação e Lazer e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada, incidindo sobre os capítulos que constam no módulo, que se discriminam no quadro 1.

Caraterização da prova

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos capítulos no módulo.

A prova é cotada para 200 pontos.

Os temas da prova apresentam-se no Quadro 1.

Quadro1 – Capítulos

Capítulos
<ul style="list-style-type: none">• Atividade Física: Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença; Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física.
<ul style="list-style-type: none">• Equipamentos de Cardiofitness.
<ul style="list-style-type: none">• Equipamentos de musculação.
<ul style="list-style-type: none">• Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação: Dinâmica da carga; Progressividade; Especificidade; Individualidade; Continuidade.

A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresenta-se no Quadro 2.

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Escolha múltipla	7	20
Resposta curta	3	20

Material

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino. Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Critérios gerais de classificação

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

Nos itens de escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos.