



Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva



ESTUDO DO MOVIMENTO

Módulo 7 – Qualidades Físicas

Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Teórica

Outubro 2019

| ESTRUTURA | COMPETÊNCIAS | CONTEÚDOS | AVALIAÇÃO |
|---|--|--|--|
| <p>A prova referente ao Módulo 7 de Estudo do Movimento - “Qualidades Físicas” é realizada em folha de prova e é constituída por 10 questões.</p> <p>A prova tem a duração de 90 minutos e uma classificação total de 200 pontos.</p> | <p>1- O aluno deverá conhecer as capacidades físicas condicionais.</p> <p>2- O aluno terá de demonstrar conhecimentos sobre o desenvolvimento da força, treino de força e indicadores de força.</p> <p>3- O aluno terá de demonstrar conhecimentos sobre a velocidade.</p> <p>4- O aluno terá de demonstrar conhecimentos sobre a flexibilidade.</p> <p>5- O aluno terá de demonstrar conhecimentos sobre a resistência.</p> | <p>1- Definição do conceito de força e diversos tipos de força; compreensão dos tipos de contração muscular, referências, indicadores, vantagens e erros comuns no treino de força.</p> <p>2- Definição do conceito de velocidade, dos tipos de velocidade; compreensão das referências fundamentais para o treino de velocidade, identificação de vantagens e erros mais comuns na realização do treino de velocidade.</p> <p>3- Definição de flexibilidade e os seus tipos; referências para o treino de flexibilidade, vantagens do treino de flexibilidade e erros mais comuns.</p> <p>4- Compreensão das diversas formas de manifestação de resistência; identificação das fontes energéticas e compreensão da obtenção de energia da parte muscular; compreensão dos métodos de treino de resistência.</p> | <p>- Duas questões de 30 pontos = 60 pts.</p> <p>- Seis questões de 20 pontos = 120 pts.</p> <p>- Duas questões de 10 pontos = 20 pts.</p> <p>Total= 200 pontos</p> |

