

MATRIZ DA PROVA DE EXAME DE ATIVIDADES DE GINÁSIO **UFCD 7245**
(Cursos Profissionais - Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, Portaria n.º 235-A/2018, de 23 de agosto)

Ano Letivo: 2019/2020

Curso Profissional de Técnico de Desporto

Época de julho/ setembro

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS <u>UFCD Nº7245: ATIVIDADE FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS</u>	Grupos	Questões	Tipo de questão	Competências	Cotações
<p>UFCD 7245: Atividade física em populações especiais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercício e saúde: <ul style="list-style-type: none"> ○ Conceito de atividade física formal e informal ○ Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico ○ Evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde em populações em fases especiais da vida e populações com determinado problema de saúde ○ Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício ○ Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física ○ Estratificação de risco de doença cardiovascular • Exercício, desenvolvimento e envelhecimento: <ul style="list-style-type: none"> ○ Principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos ○ Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal • Exercício como fator de intervenção primária e secundária: <ul style="list-style-type: none"> ○ Definição ○ Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose ○ Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados 	I	1	Itens de resposta fechada de escolha múltipla.	Aplicação de conhecimentos.	<u>30</u>
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			
		10			
	II	1	Itens de resposta aberta	Aplicação de conhecimentos.	<u>170</u>
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			
		10			

<p>problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose ○ Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal ● Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tipos de programas de exercício para populações portadoras de deficiência ○ Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência ○ Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício ○ Condições de higiene e segurança a adaptar ao tipo de programas <p>Técnicas de apoio, metodologias e recursos apropriados</p>					
					200

<p><u>Duração da prova:</u> 90 minutos</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Estrutura da prova:</u> 2 grupos.• <u>Modalidade da prova:</u> teórica	<p style="text-align: center;"><u>Critérios gerais de correção:</u></p> <p>Critérios gerais de classificação da prova</p> <ul style="list-style-type: none">• As respostas que se revelem ilegíveis são classificadas com zero pontos.• As cotações parcelares só serão tomadas em consideração quando a resposta não estiver totalmente correta.• Serão desvalorizadas respostas que evidenciem falta de capacidade de síntese, do uso de terminologia adequada e do rigor científico, bem como a falta de apresentação de todos os raciocínios e/ou de unidades.• No domínio da expressão escrita em Língua Portuguesa, considera-se que os erros de ortografia ou linguísticos não são tomados em consideração, a não ser que sejam impeditivos da compreensão da resposta ou se reportem a termos científicos específicos. <p>Itens de resposta fechada de escolha múltipla</p> <ul style="list-style-type: none">• A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentam de forma inequívoca a alternativa/resposta correta.• São classificadas com zero pontos as respostas em que é assinalada:<ul style="list-style-type: none">-uma alternativa/resposta incorreta;-mais do que uma alternativa (quando a resposta só admite uma resposta); <p>Itens de resposta aberta</p> <ul style="list-style-type: none">• Os itens de resposta aberta apresentam critérios de classificação organizados por níveis de desempenho descritos e níveis de desempenho intercalares não descritos, de modo a contemplar as variações nas respostas dos examinandos.
--	--