



INFORMAÇÃO PROVA – Cursos Profissionais (Época Extraordinária)

Curso Profissional de Técnico de Desporto

UFCD 9438 – Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

Disciplina – Desporto Introdução

Introdução

O presente documento visa divulgar as características do Exame do Curso Profissional de Técnico de Desporto da disciplina de Desporto Introdução, a realizar no dia 16 julho de 2025, às 09:30, a saber:

- 1 – Objeto de avaliação;
- 2 – Características e estrutura;
- 3 – Critérios de classificação;
- 4 – Material;
- 5 – Duração.

Importa ainda referir que, nos exames desta disciplina, o grau de exigência decorrente dos enunciados dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa.

1 - Objeto de avaliação

O exame tem por referência o Plano de Formação do Ensino Profissional em vigor e permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação num exame escrito de duração limitada, nomeadamente a capacidade de aplicar competências de conhecimento.

2 – Características e estrutura

O exame é realizado em Formato Digital seguindo as diretrizes do Júri Nacional de Exames (Plataforma Intuitivo), incluindo itens de seleção (por exemplo, escolha múltipla) e itens de construção (por exemplo, resposta restrita e resposta de desenvolvimento). O Exame é cotado para 200 pontos.

A valorização dos temas apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização relativa dos temas no exame

INFORMAÇÃO PROVA – Cursos Profissionais (Época Extraordinária)

Exame	Temas	Cotação (em pontos)
Digital	# TEMA 1 – Treino Desportivo como um Sistema Integrado: - Conceito de Treino Desportivo; - Rendimento Desportivo; - Forma Desportiva.	50
	# TEMA 2 – Carga do Treino e Princípios do Treino Desportivo: - Exercício de Treino; - Componentes Estruturais da Carga; - Princípios do Treino Desportivo; - Desempenho Desportivo e Treinabilidade.	75
	# TEMA 3 – Treino das Qualidades Físicas: - Conceito de Fadiga; - Capacidades Motoras; - Treino da Resistência; - Treino da Força; - Métodos de Treino.	75

3 – Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número previsto na grelha de classificação.

4 – Material

O aluno deve fazer-se acompanhar pelo computador portátil da Escola ou, na eventualidade de não o ter, deve fazer a requisição junto dos Serviços Administrativos.

5 – Duração

O Exame tem a duração de 60 minutos, a que acresce a tolerância de 15 minutos.
