

Módulo II
2026/27
Faculdade de Desporto e Educação Física
Curso Licenciatura em Educação Física e Desporto
[para a área CNAEF 813]

Tipo de Prova	Prova escrita de avaliação de conhecimentos	
Descrição	Prova de Avaliação de Conhecimentos e Competências das Provas dos Candidatos Titulares dos Cursos de Dupla Certificação de Nível Secundário e Cursos Artísticos	
Estrutura e conteúdo da Prova	A prova tem a duração de 60 minutos (10 minutos de tolerância). A prova é constituída por um grupo de resposta curta (verdadeiro ou falso). A cotação total da prova é de 20 valores (0,8x25 questões)	
	Aparelho locomotor: constituição do aparelho locomotor, principais ossos e músculos dos membros superiores e inferiores, constituição das fibras musculares, tipos de movimentos e tipos de contração muscular (20%).	
	Aparelho cardiorrespiratório: constituição e finalidade do sistema cardiovascular, tipos de circulação, conceito de frequência cardíaca, alvéolos pulmonares como local de trocas gasosas, principais músculos da respiração, mecanismos gerais do controlo da respiração (20%).	
	Sistema de regulação: constituição e funções dos sistemas nervoso e hormonal, sudorese como mecanismo de arrefecimento durante a prática desportiva, reação geral do organismo (frequência cardíaca, respiratória e metabolismo celular) ao exercício físico (20%).	
	Fundamentos de fisiologia de exercício: vias metabólicas de obtenção de energia, conceito e tipos de unidades motoras (20%).	
	Introdução às capacidades motoras: conceitos básicos na prescrição do treino de força, velocidade, resistência e amplitude de movimento (flexibilidade) (20%).	
Crítérios de avaliação	Crítério	Ponderação
	Resposta errada, ausência de resposta, resposta totalmente ilegível ou apresentação de mais do que uma resposta.	0 valores
	Resposta correta	0,8 valores
Bibliografia	Raul Pacheco e Luís Horta e (2021). Manual do Curso de Treinadores de Desporto – Grau I: Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem. Instituto Português do Desporto e da Juventude. Disponível online: Manual do Curso de Treinadores de Desporto – Grau I: Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem Paulo Cunha, José Afonso, Filipe Manuel Clemente (2021). Manual do Curso de Treinadores de Desporto – Grau I: Metodologia do Treino Desportivo. Instituto Português do Desporto e Juventude. Disponível online: Manual do Curso de Treinadores de Desporto – Grau I: Metodologia do Treino Desportivo	
Observações:	Os candidatos deverão consultar os manuais indicados na bibliografia para a preparação da prova	