

Ensino Profissional

Momento Especial de Avaliação - MATRIZ

2026

Disciplina: Movimento

Módulo/UFCD: 10490

Fase: Outubro

Tipo de Prova: Teórico-prático

Duração: 90 minutos

1. Objeto de avaliação e conteúdos

Unidades temáticas	Conteúdos	Competências/ Objetivos
Consciencialização corporal – noções básicas de anatomia	1. Consciencialização corporal – noções básicas de anatomia. 1.1 Corpo, estrutura óssea 1.2 Partes do corpo 1.3 Corpo em movimento 2. Importância da respiração e do relaxamento como elementos indispensáveis para uma qualidade orgânica do movimento. 2.1 Alinhamento postural, articular, da respiração e graus de tonicidade. 3. Movimento do corpo e as suas capacidades. 3.1 Domínio da respiração e integração no movimento. 3.2 Desenvolvimento de competências expressivas do corpo. 3.3 Postura, ondulações e expirais.	• Reconhecer o corpo na sua complexa relação com o movimento. • Reconhecer a importância da respiração e do relaxamento como elementos indispensáveis para uma qualidade orgânica do movimento. • Aplicar técnicas de domínio da respiração e de controlo do movimento corporal.

3. Caracterização da prova e estrutura

Grupos	Cotações (Pontos)
Grupo I – Escrita	6 valores
Grupo II – Prática	14 valores

4. Critérios gerais de classificação

Domínio da língua portuguesa ao nível da compreensão escrita.
Domínio dos conceitos que compõem o programa da UFCD.
Domínio de técnicas de aquecimento e relaxamento.
Domínio de técnicas/ferramentas de exploração das capacidades expressivas do corpo.

5. Material autorizado

Esta prova irá necessitar de:
Caneta
Roupa prática

6. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos sem tolerância.