

Ensino Profissional

Momento Especial de Avaliação - MATRIZ

2026

Disciplina: Movimento

Módulo/UFCD: 10491

Fase: Outubro

Tipo de Prova: Prática

Duração: 90 minutos

1. Objeto de avaliação e conteúdos

Unidades temáticas	Conteúdos	Competências/ Objetivos
Ações básicas – saltos, voltas, transferências de peso e deslocações	- Ações básicas – Linguagem física através de diferentes técnicas corporais. 1.1 Saltos 1.2 Voltas 1.3 Gestos 1.4 Transferências de peso 1.5 Deslocações - Consciência do corpo tanto do ponto de vista técnico como criativo 2.1 Consciência do corpo e a sua relação com o espaço. 2.2 Criatividade - Segurança e expressividade na execução de movimentos corporais.	- Executar ações básicas de movimentos corporais – saltos, voltas, transferências de peso, gestos e deslocações. - Executar movimentos de ações básicas com segurança e expressividade.

3. Caracterização da prova e estrutura

Grupos	Cotações (Pontos)
Grupo II – Prática	20 valores

4. Critérios gerais de classificação

Domínio dos conceitos que compõem o programa da UFCD.

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.