

MÓDULO N.º: 15

MODALIDADE: ESCRITA

DURAÇÃO: 90 minutos

MATRIZ

1. Caracterização da prova e estrutura

A prova incide sobre a área de conhecimentos definida no programa nacional de educação física e englobada nos grandes temas:

- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Aprendizagem dos processos de controlo do esforço;
- Aprendizagem da dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos.

A estrutura das diversas questões enuncia-se no quadro seguinte:

Conteúdos	Competências	Tipo de itens	Cotações
-Atividade Física, Aptidão Física e Saúde -Componentes Aptidão Física -Relação entre atividade física, aptidão física e saúde	Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. Conhecer, identificar e relacionar os conceitos de Aptidão Física, Atividade Física e Saúde.	Questões de resposta curta.	30
Estilos de vida saudáveis e Atividade Física	Identificar fatores condicionantes de estilos de vida. Benefícios da Atividade Física	Questões de resposta curta.	30
- Capacidades e habilidades motoras - Formas de manifestação	Diferenciar conceitos relacionados com as capacidades motoras interpretando e reconhecendo--as	Questões de resposta curta e 1 de desenvolvimento.	50
Princípios do treino desportivo	Conhecer e explicar os principais princípios do treino e os processos orgânicos de aplicação das cargas que lhes estão por base.	Questões de desenvolvimento.	50 Pontos

-Dimensão cultural da Atividade Física - As Atividades Físicas (objetivos e contextos) -Desporto e Educação Física	-Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos. -Reconhece a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam. -Distingue Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.		40 Pontos
--	---	--	-----------

Total = 200 Pontos

2. Critérios gerais de classificação

Identificação e interpretação de conceitos fundamentais.

Análise crítica e desenvolvimento dos conteúdos abordados.

Organização /relacionamento dos conteúdos

Utilização da terminologia adequada

Clareza e rigor na linguagem

Capacidade de síntese

Utilização adequada da língua portuguesa

3. Material

Material de escrita, caneta ou esferográfica azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.