

Cursos Profissionais	
Matriz da Prova de Exame de Educação Física	
Módulo 14 - “Atividade Física / Contextos e Saúde - II”	
ANO DE FORMAÇÃO: 11º ANO (2º ANO)	MODALIDADE: PROVA ESCRITA
DURAÇÃO: 60 MINUTOS	MATERIAL: ESFEROGRÁFICA AZUL OU PRETA
JÚRI: PROFESSOR ANTÓNIO ROCHA E PROFESSORA ISABEL ANJOS	

DOMÍNIO DE REFERÊNCIA	OBJETIVOS / COMPETÊNCIAS	ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÕES
Conceitos de atividade física, exercício físico e treino desportivo	Conhecer, interpretar e distinguir os conceitos de atividade física, exercício físico e treino desportivo.	Questões de resposta de desenvolvimento	45
Adaptações do organismo ao treino	Conhecer e identificar as adaptações do organismo ao esforço.	Questões de resposta curta/aberta	40
Efeitos da intensidade da carga no organismo	Identificar e conhecer o efeito no organismo dos diferentes tipos de carga.	Questões de resposta curta	10
A frequência cardíaca como indicador da intensidade do esforço	Compreender e determinar a zona alvo de treino através da frequência cardíaca.	Desenvolver questões sobre zona alvo de treino e intensidade do esforço. Itens com cálculos.	45
Princípios do treino	Conhecer os diferentes princípios do treino	Questões de resposta de desenvolvimento	60
Total			200 pontos

CRITÉRIOS GERAIS DE CORREÇÃO

Nas respostas serão considerados os seguintes aspetos:

- *Utilização de uma escrita clara;*
- *Objetividade;*
- *Estruturação e argumentação coerentes;*
- *Análise e relacionamento adequados de conteúdos;*
- *Utilização de terminologia adequada.*

A ausência de resposta ou resposta de leitura ambígua (apresentação não clara resultante de rasura ou emenda e de onde resulte uma dificuldade ou dúbia interpretação – letra sobre letra; número sobre número; palavra sobre palavra) terão cotação zero.

Quando a resposta a uma questão não estiver totalmente correta, cabe ao professor corretor adotar um critério para fracionar as cotações de modo a contemplar os conhecimentos revelados.

As respostas que contenham elementos que se contradigam serão penalizadas.

Nas questões de resposta curta, em que é pedido mais do que um elemento, apenas serão consideradas as primeiras respostas assinaladas, de acordo com o número pedido.

Poderão ser atribuídas cotações intermédias.