

Matriz da Prova Final de Recuperação dos Cursos Profissionais

2012/2013

Curso: Técnico de Apoio Psicossocial e Técnico de Design Gráfico**Disciplina:** Educação Física**Designação do Módulo:** Atividades de Exploração da Natureza - Natação**Modalidade:** Escrita Oral Prática Prova de projeto**Número do Módulo:** 15**Duração:** 90 min**Material:** Uso de equipamento desportivo adequado à realização da componente prática da disciplina em contexto aquático.**Estrutura da Prova:** A prova é constituída por três grupos.

Grupo I - Saltos para a água.

Grupo II – Respiração, deslize, equilíbrio.

Grupo III – Técnicas de nado.

Critérios de Classificação da Prova:

Competências	Conteúdos	Cotações
Coordena a inspiração / expiração.	Em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração completa, ativa e prolongada, quer pela boca, quer pelo nariz.	120 pontos
Flutua em Equilíbrio.	Em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (ventral e dorsal). Combina as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical - horizontal, horizontal ventral - dorsal.	
Associa a Imersão as diferentes posições de flutuação.	Abre os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade (superficial, médio e profundo).	
Salta para a piscina.	Parte de posições e apoios variados (pés, pé e joelho, frontal e lateral, etc.), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado.	40 pontos
Desloca-se à superfície.	Coordena ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração, explorando a resistência da água e orienta-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objectos, seguir colegas, etc.	40 pontos

Formadores responsáveis pela elaboração: Carla Gonçalves e Paulo Sena**A Presidente do Conselho Pedagógico:** _____

Matriz da Prova Final de Recuperação dos Cursos Profissionais

2012/2013

Curso: Técnico de Design Gráfico e Técnico de Apoio Psicossocial

Disciplina: Educação Física

Designação do Módulo: Atividades de Exploração da Natureza - Natação

Modalidade: Escrita Oral Prática Prova de projeto

Número do Módulo: 15

Duração: 45 min

Material: Uso de esferográfica azul ou preta de tinta indelével.

Estrutura da Prova: A prova é constituída por três grupos.

GRUPO I – MECÂNICA DOS FLUÍDOS

GRUPO II – ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

GRUPO III – TÉCNICAS DE NADO

- Abordagem teórica das implicações práticas

- Flutuação/Equilíbrio - Respiração - Saltar para a Água

- Crol e/ou Bruços

Critérios de Classificação da Prova:

Competências	Conteúdos	Cotações
- Conhece as forças que atuam num corpo mergulhado em líquido.	- Princípio de Arquimedes, Densidades Relativas/Sólidos Homogéneos, Flutuabilidade.	50 pontos
- Sabe caracterizar os Meios Terrestre e Aquático.	- Equilíbrio e Respiração.	
- Mostra competências na familiarização com o meio aquático, associa exercícios de progressão na adaptação ao meio aquático; - Sabe como se coordena a inspiração / expiração no meio aquático; - Identifica fases de aprendizagem nos exercícios de Saltar para a piscina.	- Familiarização com o meio aquático; exercícios de imersão nas diferentes posições de flutuação, deitar-se na água de barriga para cima e rodar, sentar-se no fundo da piscina, passar um arco submerso na água; - Inspiração e Expiração; Bucal, Nasal; Passiva e Ativa; Curta e Prolongada; - Salto para a água de pé, Salto para a água com entrada pelas mãos; Salto do Cais, Salto do Bloco;	150 pontos
Técnicas de nado	Descreve as técnicas nos seus aspetos fundamentais no que respeita ao batimento de pernas e respiração	50 pontos

Formadores responsáveis pela elaboração: Carla Gonçalves e Paulo Sena

A Presidente do Conselho Pedagógico: _____