



## Informação - Prova Final de Recuperação

### Prova Final de Recuperação de Modalidades Individuais

Nome do Módulo: “Natação - Adaptação ao Meio Aquático”

Número do Módulo: 9447

Ano de escolaridade: 12º Ano

Modalidade:  Escrita  Oral  Prática  Prova de projeto

(Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho na redação conferida pelos Decretos-Leis n.ºs 91/2013, de 10 de julho, 176/2014, de 12 de dezembro e 17/2016, de 4 de abril; Portaria n.º 243/2012, de 10 de agosto)

#### 1. Objeto de avaliação

##### - NATAÇÃO -

##### **Componente Prática:**

- salta para água;
- flutua em equilíbrio;
- associa a imersão às diferentes posições de flutuação;
- coordena a inspiração/expiração;
- desloca-se à superfície, com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas de bruços e crol.

##### **Componente Escrita:**

- conhece as forças que atuam num corpo mergulhado em líquido;
- sabe caracterizar os Meios Terrestre e Aquático;
- 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;
- técnicas de nado bruços e crol.

## 2. Caracterização da prova

A prova incide no conjunto de aprendizagens desenvolvidas no 3º ano do Curso Profissional Técnico Auxiliar de Saúde, do presente ano letivo. Avalia os conhecimentos e competências enunciados no desenho curricular modular do Módulo 15 - Atividades de Exploração da Natureza, onde se pretende que o formando realize atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização e participação.

Consta de uma prova prática e uma prova escrita. Cada uma das provas é cotada de 0 a 200 pontos, sendo a classificação final expressa na escala de 0 a 20 valores, têm uma ponderação de 70% para a prova prática e 30% pontos para a prova escrita.

A *Prova Prática* implica a presença em meio aquático (piscina) e contempla três itens:

- I - Entrada para a água desde o cais e/ou blocos
- II - Respiração, deslize, equilíbrio
- III - Técnicas de nado

A *Prova Escrita* é realizada na escola, inclui itens de seleção (predominantemente de escolha múltipla) e itens de construção.

## 3. Valorização dos conteúdos

### **Prova prática:**

Conteúdos	Cotações
<p><i>Coordena a respiração:</i> 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.</p> <p><i>Flutua em equilíbrio:</i> 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.</p> <p><i>Associa a imersão a diferentes posições de flutuação:</i> 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).</p>	120 pontos
<p><i>Entrada para a água:</i> parte de posições e apoios variados (pés, pé e joelho, frontal), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado.</p>	40 pontos
<p><i>Desloca-se à superfície:</i> 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 objetos, seguir colegas, etc.</p>	40 pontos

**Prova Escrita:**

Conteúdos	Cotações
- Princípio de Arquimedes, Densidade Relativas/Sólidos Homogéneos, Flutuabilidade.	50 pontos
- 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; - Entrada para a água de pé, entrada para a água com entrada pelas mãos; entrada desde o cais, entrada desde os blocos.	100 pontos
- Descreve as técnicas nos seus aspetos fundamentais no que respeita ao batimento de pernas e respiração.	50 pontos

**4. Critérios de classificação**

Serão criadas várias situações com a finalidade de avaliar o nível de desempenho dos alunos na modalidade de Natação. As provas serão avaliadas de acordo com as respetivas exigências técnicas e regulamentares, assim como pelo resultado do desempenho.

Na prova prática serão analisados os pressupostos técnicos nos exercícios propostos. A componente prática terá uma valorização de 70%.

Na prova escrita, as questões de resposta verdadeira/falso, não se descontam as respostas erradas. Às respostas parcialmente certas serão atribuídas as cotações parcelares. Pretende-se a utilização correta e clara da terminologia específica. Nos itens relativos a sequência, só será atribuída a cotação total caso a sequência esteja integralmente correta. A ausência de resposta ou escrita totalmente ilegível terá cotação zero. Sempre que se verificar um engano deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível. A componente teórica terá uma valorização de 30%.

**5. Material**

Na prova prática: o aluno comparece nas instalações da piscina meia hora antes do início da prova, fazendo-se acompanhar do equipamento desportivo adequado à realização da componente prática da disciplina em contexto aquático.

Na prova escrita: o aluno deve usar esferográfica azul ou preta. Não é permitido lápis ou corretor ortográfico.

**6. Duração**

Componente Prática 90 minutos + Componente Escrita 90 minutos

**Os formadores responsáveis:** Carla Gonçalves / Marisa Pires / Paulo Sena