

Disciplina: Educação Física (Prova Escrita) 10º ano

Objetivos	<p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável; Conhecer os objetivos e protocolos de realização da bateria de testes do Fitescola e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	
Conteúdos	Domínios/Subdomínios	Cotações
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ I Desporto e Educação Física – o seu valor formativo. ✓ 1.1 Mas o que é a Educação Física? 	40 pontos
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ II Avaliação da Aptidão Física. ✓ 2.1 Bateria de testes Fitescola ✓ 2.2 Trabalho de aptidão Física na escola versus alta competição 	40 pontos
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ III Estilos de Vida Saudáveis <i>versus</i> Atitudes e Comportamentos dos jovens e adultos. ✓ 3.1 Contributo do Desporto para a mudança de comportamentos de risco ✓ 3.2 Os Jogos Paralímpicos e a sua importância na qualidade de vida das populações especiais 	30 pontos
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ IV Desporto como componente da cultura – origem e evolução. ✓ 4.1 Teorias sobre a origem da atividade física e do desporto ✓ 4.2 Origem do desporto 	30 pontos
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ V Fatores limitativos da prática das atividades físicas desportivas e da saúde das populações. ✓ VI Suporte Básico de Vida 	30 pontos
Estrutura	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Questões de escolha múltipla ✓ Legendagem de imagens 	

MATRIZ DA PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO
[de acordo com o ponto 10 do artigo 31º da Portaria nº 226 –A/2018]

Ano Letivo: 2018/19

	<ul style="list-style-type: none">✓ Texto Lacunar✓ Questões de resposta aberta✓ Questão de desenvolvimento
Critérios de Classificação	A prova terá uma cotação máxima de 20 valores (200 pontos), sendo a classificação atribuída ao aluno, de acordo com a correção das respostas.
Material	Utilize apenas caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.
Duração	50 minutos

Sintra, maio de 2019

A Diretora

(Ana Teresa Louro)