

ÉPOCA DE RECUPERAÇÃO DE MÓDULOS

MATRIZ DA PROVA DE RECUPERAÇÃO

Disciplina: Educação Física

Módulo/UFCD/UF: 6 – Atividades Físicas / Contextos e Saúde I

Modalidade da Prova: Exame escrito

Duração da Prova: 1 hora

Ano Letivo: 2025/2026

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ESTRUTURA	COTAÇÕES	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO
Área dos Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de	Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em	Prova escrita constituída por 3 grupos de questões, umas de resposta curta e outras de desenvolvimento.	A prova é cotada para 200 pontos (20 valores). Grupo I (50 pontos) - Perguntas diretas e de médio desenvolvimento Grupo II (50 pontos)	A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item. As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. Fatores de valorização: • Elaboração de respostas estruturadas e adequadas à questão; • Correção técnica na resposta;



<p>interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p>	<p>segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">- dopagem e riscos de vida e/ou saúde;- doenças e lesões;- Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	<ul style="list-style-type: none">- Perguntas diretas e de médio desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none">• Fundamentação das decisões adequadas às situações problema; <p>Fatores de desvalorização:</p> <ul style="list-style-type: none">• Falta de clareza e organização do discurso;• Fuga aos temas propostos em cada questão;
	<p>Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilar, estabilizar);- Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;- Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando	<p>Grupo III (50 pontos)</p> <ul style="list-style-type: none">- Perguntas diretas, de escolha múltipla e de médio desenvolvimento <p>Grupo IV (50 pontos)</p> <ul style="list-style-type: none">- Perguntas diretas, de escolha múltipla e de médio desenvolvimento	



a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;

- Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente;
- Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida, de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);
- Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).

MATERIAL PERMITIDO: O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. As respostas são registadas na folha de prova fornecida pelo estabelecimento de ensino. É fundamental a adoção de uma postura correta para com todos os intervenientes na avaliação, bem como a realização das tarefas propostas segundo as competências indicadas.

O Professor: Marco Matos