

INFORMAÇÃO-PROVA | Ensino Profissional

Módulo/UFCD: 14 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde I

Disciplina: Educação Física

Modalidade: Teórica (100%)

Duração da Prova: Teórica - 90 minutos

O Exame consiste unicamente na realização de uma componente teórica, que tem uma ponderação de 100%. A respetiva caracterização será apresentada de seguida, contemplando os conteúdos, objetivos/competências e material.

Caracterização da Prova Teórica | 200 pontos

Inclui itens de escolha múltipla, verdadeiro ou falso, itens de resposta restrita e respostas de desenvolvimento.

Conteúdos

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 segurança, nomeadamente:

- dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
- doenças e lesões;
- condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.

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.

Objetivos/Competências

Demonstrar conhecimento teórico sobre os conteúdos referidos anteriormente.

Material

Caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.