

Curso Profissional

EDUCAÇÃO FÍSICA

Módulo 13 – Atividades de Exploração da Natureza

Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Prática

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
<p>A prova referente ao Módulo 13 «Atividades de Exploração da Natureza» é uma prova prática de Escalada. Terá a duração de noventa (90) minutos.</p>	<p>Atividades de Exploração da Natureza</p> <p>Escalada</p> <p>- O aluno realiza competências do nível INTRODUÇÃO numa matéria deste grupo.</p>	<p>Escalada</p> <p>Escala com apoio, em percursos de trepar de dificuldade variável, adoptando a posição de escalada em sistema <i>boulder</i> - travessia:</p> <p>1. Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.</p> <p>2. Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.</p>	<p>O aluno para ter sucesso deverá alcançar os seguintes resultados nas provas realizadas:</p> <p>Competência final de Introdução:</p> <p>Não Introdução - 40 pontos Parte Introdução - 70 pontos Introdução - 100 pontos Parte Elementar - 130 pontos Elementar - 150 pontos Parte Avançada - 170 pontos Avançada - 200 pontos</p>

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
		<p>3. Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por acção dos braços, ligeiramente flectidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas presas e/ou em aderência.</p>	