



Cursos Profissionais

Matriz Educação Física

Módulo 5 – Atividade Física/Contextos e Saúde I

Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Teórica



ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AValiação
A prova referente ao Módulo 5 – "Atividade Física/Contextos e Saúde I" é realizada na folha de teste e é constituída por 8 questões. A prova tem a duração de 90 minutos e uma classificação de 200 pontos.	1 - Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar 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.	Aptidão Física e Saúde; Estilos de Vida - fatores de natureza comportamental; Capacidades Motoras.	150PTS
	2 - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes.	Substâncias Dopantes.	20PTS
	3- Identificar fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	Sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização.	30PTS