



ESCOLA SECUNDÁRIA DE FRANCISCO RODRIGUES LOBO

Ano letivo de 2020/2021

MATRIZ DE EXAME

Curso Profissional de Técnico de Análise Laboratorial

Disciplina: Educação Física - 3º ano
Duração da Prova Escrita: 100 minutos

Módulo: 14 (Atividades de Exploração da Natureza)
Fase: Março/Abril

1. CONTEÚDOS E OBJETIVOS	
Conteúdos	Objetivos
<p>Orientação:</p> <ul style="list-style-type: none">• O que é a orientação e a quem se destina.• Locais onde se podem realizar provas de orientação.• Valores da orientação.• Disciplinas da orientação.• O Mapa e a sua simbologia• Material utilizado na orientação• Técnicas básicas utilizadas na orientação	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer a modalidade.• Saber a quem se destina a modalidade e conhecer os locais onde se pode realizar.• Conhecer os valores que regem a modalidade.• Identificar e explicar as diferentes disciplinas da modalidade.• Saber interpretar um mapa de orientação e conhecer a simbologia nele inscrita. Identificar os elementos do mapa: relevo, terreno rochoso e pedras, água e pântanos, vegetação e elementos construídos.• Conhecer a função dos materiais utilizados na orientação: o mapa, a bússola, o picotador, o cartão de controlo.• Conhecer e explicar as técnicas básicas utilizadas na orientação: dobrar o mapa, regra do polegar, mapa permanentemente orientado, orientação através de pontos de referência, noção de distâncias e escalas.
2. ESTRUTURA E COTAÇÕES	
Estrutura	Cotações
<ul style="list-style-type: none">• Questões de composição curta.	<ul style="list-style-type: none">• Total = 200 pontos.
3. CRITÉRIOS DE CORREÇÃO	
<ul style="list-style-type: none">• Objetividade.• Clareza e rigor de linguagem.• Capacidade de síntese.	
4. MATERIAL A UTILIZAR	
<ul style="list-style-type: none">• Caneta de tinta indelével, azul ou preta.	