

**MATRIZ DA PROVA DE EXAME**  
**CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE GESTÃO E PROGRAMAÇÃO DE SISTEMAS INFORMÁTICOS**  
**DISCIPLINA - Educação Física**  
**Módulo 9 - Atividades de Exploração da Natureza - Orientação Pedestre**  
**ÉPOCA Dezembro**

## 1. INTRODUÇÃO

O exame do módulo 9 da disciplina de Educação Física, destina-se aos formandos que não obtiveram aproveitamento a este módulo.

Esta informação visa dar a conhecer, aos diversos intervenientes no processo de exames, a estrutura e características da prova, os descritores, os critérios gerais de classificação, o material a utilizar e a duração da mesma.

## 2. ESTRUTURA DO TRABALHO

O trabalho deverá estar estruturado da seguinte forma:

- Capa (com nome da escola, ano letivo, título do trabalho, data)
- Contracapa (igual à capa, mas deve conter mais o nome do aluno e do professor da disciplina)
- Índice (deve conter títulos e subtítulos, os quais devem estar numerados)
- Introdução (deve ser posto em evidência o interesse e a importância do assunto e a forma como irá ser tratado)
- Revisão da Literatura
- Conclusão (esta serve para fazer um resumo breve do que foi demonstrado ao longo do trabalho)
- Bibliografia - Deve ser apresentada por ordem alfabética, dos apelidos dos autores cujas obras foram consultados, ou pelos títulos, caso aquelas sejam consideradas anónimas. Se for consultado a Internet deverá ser indicado o nome do site consultado e não o site que foi o motor de busca (Google ou Sapo); ex: [www.futebolmania.com](http://www.futebolmania.com). A indicação da bibliografia deve obedecer às seguintes regras: Primeiro, deve indicar-se o último nome ou apelido do autor em maiúsculas, a data entre parênteses, seguido de vírgula e do nome próprio, nome da obra em itálico, volume, editora e local da edição. Ex.: CORTESÃO, Jaime, (1968), Memórias da Grande Guerra, Portugália Editora, Lisboa. Quando se trata de um artigo inserido numa obra, jornal ou revista, deve indicar-se o nome do autor, data, título do artigo entre aspas, título da publicação em itálico, número da publicação, páginas (primeira e última). Ex.: MENDES, José M. Amado, (1993), “Arqueologia industrial: problemática e potencialidades”, in Vértice, II Série, Maio-Junho, pp. 9-13.,

Nota: A capa conta como a página 1, apesar da numeração só começar a aparecer na Introdução. É importante que o trabalho esteja bem apresentado, para tal o texto deverá encontrar-se justificado.

Cofinanciado por:



### 3. CONTEÚDOS (REVISÃO DA LITERATURA)

- História da orientação
- Objetivos da orientação
- Material necessário à prática da modalidade
- Utilização da bússola
- Sinalética do cartão de descrição
- O mapa e os seus elementos (legenda, simbologia, curvas de nível, cores, escalas, orientação do mapa)
- Pontos cardeais, colaterais e sub-colaterais
- Latitude e longitude
- Orientação com base em indícios (observação de terreno; orientação pelo sol; orientação pelas estrelas; orientação pela lua, conhecendo e aplicando a suas diversas fases)
- As técnicas elementares de orientação (leitura de mapa, dobrar o mapa, regra do polegar, manter o mapa permanentemente orientado, noção das distâncias e escalas, orientação ao longo de uma referência linear, realização de pequenos atalhos, introdução da bússola)
- As técnicas avançadas de orientação (leitura de relevo, utilização da bússola na técnica de azimutes, escolher um ponto de ataque, orientação detalhada, realocação, planejar o itinerário, técnica no ponto de ataque, técnicas de orientação competitiva)

### 4. DESCRITORES E CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO DA PROVA

- Na aplicação devem constar os seguintes itens:

Item	Cotação
Cumprir com as regras descritas para a elaboração das capas	15
Cumprir com as regras descritas para a elaboração do índice	15
Cumprir com as regras descritas para a elaboração da introdução	15
Apresentar uma história sucinta apresentando os aspetos mais relevantes	10
Indicar os objetivos da orientação	10
Indicar todo o material necessário à prática da modalidade	10
Explicar o uso da bússola	10
Indicar toda a sinalética do cartão de descrição	10
Explicar todos os aspetos do mapa	10
Indicar os pontos cardeais, colaterais e sub-colaterais	10
Explicar o significado de latitude e longitude	10
Indicar como se faz a orientação com base em indícios	10
Indicar como se procede as técnicas elementares de orientação	10
Indicar como se procede as técnicas avançadas de orientação	10
Cumprir com as regras descritas para a elaboração da conclusão	15
Cumprir com as regras descritas para a elaboração da bibliografia	15
Boa apresentação do trabalho	15
<b>Total</b>	<b>200</b>

Material a entregar:

- O trabalho deve ter entre 12 a 30 páginas (aproximadamente, contando com capas).
- Deverá ser entregue em formato pdf.

### 5. MATERIAL AUTORIZADO

-----

### 6. DURAÇÃO

O trabalho deverá ser enviado para o email: [ae1abrantes@gmail.com](mailto:ae1abrantes@gmail.com) até às 16 H do dia 23 de dezembro de 2021.

Cofinanciado por:

