



Matriz de Exame Época Normal – setembro de 2026 Duração da prova: 90 minutos Tipo de prova: ☒ teórica ☒ prática	Disciplina – Educação Física Módulo – Dança I Código
---	---

1 – Modalidade da prova

O Exame do **Módulo 10 – Dança I** da disciplina de **Educação Física** será de caráter **teórico/prático**, com gestão do tempo do aluno, num total de 90 minutos. A prova teórica será cotada para 100 pontos e prova prática será avaliada para 100 pontos.

2 – Conteúdos, Objetivos e Cotação

PROVA TEÓRICA | PRÁTICA

Conteúdos selecionados para a realização do exame teórico e prático, com vista a atingir os objetivos apresentados.
(Exame prático realizado no ginásio)

Conteúdos	Objetivos	Cotação
• Importância das danças tradicionais	• Compreender o contributo das danças tradicionais para a preservação da cultura, das tradições e da identidade de uma comunidade.	20 (Teórica) + 10 (Prática) = 30
• Benefícios da prática de danças tradicionais	• Identificar os principais benefícios motores, sociais e culturais associados à prática de danças tradicionais	20 (Teórica) + 10 (Prática) = 30
• Ritmo, coordenação e expressão corporal	• Reconhecer e aplicar a importância do ritmo, da coordenação motora e da expressão corporal na execução da dança.	20 (Teórica) + 20 (Prática) = 40
• Técnica do Regadinho	• Identificar, descrever e executar corretamente os principais passos e movimentos do Regadinho, respeitando a sequência e o ritmo musical.	30 (Teórica) + 40 (Prática) = 70
• Coordenação e sincronização com o par	• Executar o Regadinho de forma coordenada e sincronizada, mantendo a relação adequada com o par e com a música.	10 (Teórica) + 20 (Prática) = 30

Nota: É fundamental para o exame prático, o equipamento obrigatório – roupa desportiva e sapatilhas desportivas.



Centro de Estudos de Fátima
Planalto do Sol – Moita Redonda
2496 – 908 Fátima
Telf: 249 539 510 Fax: 249 539 519
E-mail: cef@cef.pt

Curso Profissional
Técnico Bombeiro
CPTB

26/27

Educação Física

3 – Orientações para estudo

- Leitura do manual da disciplina
- Leitura e interpretação dos conteúdos (mód.10) presentes no Dossier Digital:
 - Resumo de apoio ao estudo