



Matriz de Exame Época Normal – setembro de 2026 Duração da prova: 90 minutos Tipo de prova: ☒ teórica ☐ prática	Disciplina – Educação Física Módulo – Atividades físicas/Contextos e Saúde I Código
--	--

1 – Modalidade da prova

O Exame do **Módulo 14 – Atividades físicas/Contextos e Saúde I)** da disciplina de **Educação Física** será de caráter **teórico** e terá a duração de **90 minutos**. A prova teórica será cotada para 200 pontos.

2 – Conteúdos, Objetivos e Cotação

PROVA TEÓRICA

Conteúdos selecionados para a realização do exame teórico, com vista a atingir os objetivos apresentados.

Conteúdos	Objetivos	Cotação
Estilos e hábitos de vida saudáveis e aptidão física	Relacionar aptidão física e saúde, identificando fatores associados a um estilo de vida saudável, como a atividade física, a alimentação equilibrada, o repouso, a higiene e a composição corporal.	35 pontos
Fatores de saúde e de risco associados à prática de atividade física	Identificar e compreender os principais fatores de saúde e de risco associados à prática de atividade física, nomeadamente a dopagem, as doenças e lesões, as condições materiais, os equipamentos e a orientação do treino.	35 pontos
Fenómenos associados às limitações e possibilidades da prática de atividade física	Identificar e explicar de que forma o sedentarismo, a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização podem influenciar e condicionar a prática de atividade física.	55 pontos
Suporte Básico de Vida e cadeia de sobrevivência	Conhecer a cadeia de sobrevivência; identificar os procedimentos de segurança; realizar o exame primário da vítima; reconhecer os procedimentos perante uma vítima de paragem cardiorrespiratória e saber contactar corretamente os serviços de emergência.	75 pontos



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 de Bombeiro/ Eletrónica,
Automação e Computadores
CPTB/CPTEAC

26/27

Educação Física

3 – Orientações para estudo

- Leitura do manual da disciplina.
- Leitura e interpretação dos conteúdos (mód.14) presentes no Dossier Digital:
 - Resumo de apoio ao estudo