



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

1 – Modalidade da prova

O Exame do **Módulo 9 – AEN (Natação)** 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 pavilhão).

Conteúdos	Objetivos	Cotação
Técnica de crol	Identificar, descrever e executar corretamente os principais elementos técnicos do crol, nomeadamente posição corporal, ação dos membros superiores e inferiores e respiração.	30 (Teórica) + 30 (Prática) = 60
Técnica de costas	Identificar, descrever e executar corretamente os principais elementos técnicos da técnica de costas, nomeadamente posição corporal, ação dos membros superiores e inferiores e coordenação.	30 (Teórica) + 30 (Prática) = 60
Batimento de pernas em crol e costas	Reconhecer e executar corretamente o movimento dos membros inferiores nas técnicas de crol e costas, mantendo uma ação alternada, contínua e coordenada.	20 (Teórica) + 20 (Prática) = 40
Respiração e coordenação nas técnicas de nado	Compreender e aplicar os princípios de respiração e coordenação entre os movimentos dos membros superiores e inferiores nas técnicas de crol e costas.	10 (Teórica) + 10 (Prática) = 20



Regras de higiene e segurança em meio aquático	Identificar e aplicar normas básicas de higiene, segurança e comportamento durante as aulas e atividades de natação.	20 (Teórica)
---	--	--------------

Nota: É fundamental para o exame prático, o equipamento obrigatório – roupa para natação e chinelos

3 – Orientações para estudo

- Leitura do manual (parte 1) – módulo 9.
- Leitura e interpretação dos conteúdos (mód.9) presentes no Dossier Digital:
 - Resumo de apoio ao estudo