



2º Ciclo do
Ensino Básico
2019/2020

Secretaria Regional da Educação e Cultura
Escola Básica Integrada da Praia da Vitória

Ano: 6º

Matriz da Prova de Equivalência à Frequência
EDUCAÇÃO FÍSICA (Prova Prática)

Duração da Prova: 45 Min.

Objetivos	Conteúdos	Estrutura	Cotação (%)		Critérios de Classificação
Realizar com correção as ações técnicas do Basquetebol.	1. Drible de Progressão. 2. Passe de peito. 3. Passe picado. 4. Lançamento na passada.	O aluno efetua um circuito realizando as ações técnicas pretendidas.	1.	5	Avaliação Motora: Registo em grelha própria a execução da técnica e suas respetivas componentes críticas. 0 – Não executa 1 – Executa com muita dificuldade 2 – Executa com dificuldade 3 – Executa de modo satisfatório 4 – Executa bem 5 – Executa muito bem
			2.	5	
			3.	5	
			4.	5	
Realizar com correção as ações técnicas do Voleibol.	5. Passe. 6. Manchete. 7. Serviço por baixo	O aluno realiza, em situação 1x1, com a rede pelo meio, as ações técnicas pretendidas.	5.	5	
			6.	5	
			7.	5	
Realizar com correção as ações técnicas do Futebol.	8. Condução de bola. 9. Passe e receção. 10. Finalização	O aluno efetua um circuito realizando as ações técnicas pretendidas.	8.	5	
			9.	5	
			10.	5	
Realizar com correção as ações técnicas do Patinagem.	11. Deslize. 12. Curvar. 13. Saltar a pés juntos. 14. Travar em T	O aluno efetua um circuito realizando as ações técnicas pretendidas.	11.	5	
			12.	5	
			13.	5	
			14.	5	
Realizar com correção os elementos de Ginástica no solo.	15. Avião. 16. Rolamento à frente. 17. Rolamento atrás. 18. Pino de cabeça.	Realiza uma sequência Gímnica.	15.	5	
			16.	5	
			17.	5	
			18.	5	
Realizar com correção os elementos de Ginástica com aparelhos	19. Mini-trampolim – Salto em extensão 20. Plinto – Salto ao eixo	O aluno realiza os dois saltos executando o elemento gímnico pretendido.	19.	5	
			20.	5	
TOTAL			100%		

NOTA: Para a realização da prova o aluno deve estar munido de calçado e equipamento desportivo adequado.