



3º Ciclo do
Ensino Básico
2019/2020

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

Ano: 9º

Matriz da Prova de Equivalência à Frequência

Duração da Prova: 45 Min.

EDUCAÇÃO FÍSICA (Prova Prática)

Objetivos	Conteúdos	Estrutura	Cotação (%)		Critérios de Classificação
Realizar com correção as ações técnicas do Basquetebol.	1. Drible de Progressão. 2. Passe de peito/picado. 3. Drible com mudança de direção. 4. Lançamento na passada. 5. Lançamento em apoio/suspensão.	O aluno efetua um circuito realizando as ações táticas pretendidas.	1.	5	
			2.	5	
			3.	5	
			4.	5	
			5.	5	
Realizar com correção as ações técnicas do Voleibol.	6. Passe. 7. Manchete. 8. Serviço por baixo/cima . 9. Remate.	O aluno realiza, em situação 1x1, com a rede pelo meio, as ações técnicas pretendidas.	6.	5	
			7.	5	
			8.	5	
			9.	5	
Realizar com correção as ações técnicas do Andebol.	10. Passe ombro. 11. Passe picado. 12. Remate em apoio/suspensão.	O aluno efetua um circuito realizando as ações técnicas pretendidas.	10.	5	
			11.	5	
			12.	5	
Realizar com correção as ações técnicas do Badminton.	13. Lob. 14. Clear. 15. Serviço.	O aluno realiza, em situação 1x1, com a rede pelo meio, as ações técnicas pretendidas.	13.	5	
			14.	5	
			15.	5	
Realizar com correção os elementos de Ginástica no solo.	16. Avião. 17. Rolamento à frente pernas afastadas. 18. Rolamento atrás pernas juntas. 19. Apoio facial invertido. 20. Roda.	Realiza uma sequência Gímnica.	16.	5	
			17.	5	
			18.	5	
			19.	5	
			20.	5	
TOTAL			100%		

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