



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

**Duração da Prova: 45 Min.**

| <b>Objetivos</b>   | <b>Conteúdos</b>   | <b>Estrutura</b>   | <b>Cotação (%)</b> |             | <b>Critérios de Classificação</b>   |
|--|--|--|--------------------|-------------|---|
| Realizar com correção as ações técnicas do Basquetebol.  | 1. Drible de Progressão.<br>2. Passe de peito/picado.<br>3. Drible com mudança de direção.<br>4. Lançamento na passada.<br>5. Lançamento em apoio/suspensão. | O aluno efetua um circuito realizando as ações táticas pretendidas.                    | 1.                 | 5           |   |
| Realizar com correção as ações técnicas do Voleibol.     | 6. Passe.<br>7. Manchete.<br>8. Serviço por baixo/cima .<br>9. Remate.   | O aluno realiza, em situação 1x1, com a rede pelo meio, as ações técnicas pretendidas. | 6.                 | 5           | Avaliação Motora: Registo em grelha própria a execução da técnica e suas respetivas componentes críticas.   |
| Realizar com correção as ações técnicas do Andebol.      | 10. Passe ombro.<br>11. Passe picado.<br>12. Remate em apoio/suspensão.  | O aluno efetua um circuito realizando as ações técnicas pretendidas.                   | 10.                | 5           | 0 – Não executa<br>1 – Executa com muita dificuldade<br>2 – Executa com dificuldade<br>3 – Executa de modo satisfatório<br>4 – Executa bem<br>5 – Executa muito bem |
| Realizar com correção as ações técnicas do Badminton.    | 13. Lob.<br>14. Clear.<br>15. Serviço.   | O aluno realiza, em situação 1x1, com a rede pelo meio, as ações técnicas pretendidas. | 13.                | 5           | 0 – Não executa<br>1 – Executa com muita dificuldade<br>2 – Executa com dificuldade<br>3 – Executa de modo satisfatório<br>4 – Executa bem<br>5 – Executa muito bem |
| Realizar com correção os elementos de Ginástica no solo. | 16. Avião.<br>17. Rolamento à frente pernas afastadas.<br>18. Rolamento atrás pernas juntas.<br>19. Apoio facial invertido.<br>20. Roda.                     | Realiza uma sequência Gímnica.   | 16.                | 5           |   |
| <b>TOTAL</b>   |  |  |                    | <b>100%</b> |   |

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