



1º Ciclo do
Ensino Básico
2021/2022

Matriz da Prova de Equivalência à Frequência

Ano: 4º

EDUCAÇÃO FÍSICA (Prova Prática)

Duração da Prova: 45 Min.

Objetivos	Conteúdos	Estrutura	Cotação (%)		Critério de Avaliação
Ginástica	1. Rolamento à frente. 2. Rolamento à retaguarda. 3. Subir para pino utilizando o espaldar. 4. Salto ao eixo no Boque. 5. 10 saltos à corda em deslocamento 6. Rolar o arco à volta do corpo. 7. Lançar e receber o arco com as 2 mãos, posicionando-se para ficar dentro do arco.	O aluno efetua um circuito realizando as ações técnicas pretendidas.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	5 5 5 5 5 5 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
Jogos	8. Realizar toque de sustentação com uma bola de futebol. 9. Pontapear a bola em direção a um alvo. 10. Cabecear a bola de frente em direção à baliza. 11. Sustentação de uma bola de voleibol em toques de dedos. 12. Saltar em comprimento realizando a receção em pés juntos. 13. Realiza um salto em altura usando a técnica de tesoura. 14. Com uma raquete e bola tipo ténis, jogar contra uma parede com a bola a ressaltar 1 vez no chão antes de cada toque.	O aluno efetua um circuito realizando as ações técnicas pretendidas.	8. 9. 10. 11. 12. 13. 14.	5 5 5 5 5 5 5	
Patinagem	15. Arrancar para a frente. 16. Deslizar para a frente em um apoio. 17. Deslizar afastando e juntando os pé. 18. Curvar cruzando as pernas. 19. Meia volta. 20. Desliza com os dois pés sobre um skate após impulso com um pé.	O aluno efetua um circuito realizando as ações técnicas pretendidas	15. 16. 17. 18. 19. 20.	5 5 5 5 5 5	
TOTAL				100	

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