

2º Ciclo do  
Ensino Básico  
2021/2022



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

Matriz da Prova de Equivalência à Frequência

**EDUCAÇÃO FÍSICA (Prova Prática)**

Ano: 6º

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. 2. 3. 4.	5 5 5 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. 6. 7.	5 5 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. 9. 10.	5 5 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. 12. 13. 14.	5 5 5 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. 16. 17. 18.	5 5 5 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. 20.	5 5	
<b>TOTAL</b>				<b>100%</b>	

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