



3º Ciclo do  
Ensino Básico  
2021/2022

Matriz da Prova de Equivalência à Frequência

**EDUCAÇÃO FÍSICA (Prova Prática)**

Ano: 9º

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/picado. 3. Drible com mudança de direção. 4. Lançamento na passada. 5. Lançamento em apoio/suspensão.	O aluno efetua um circuito realizando as ações técnicas pretendidas.	1. 2. 3. 4. 5.	5 5 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. 7. 8. 9.	5 5 5 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. 11. 12.	5 5 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. 14. 15.	5 5 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. 17. 18. 19. 20.	5 5 5 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.