

Agrupamento de Escolas de
Ferreira do Alentejo

Escola Básica e Secundária
José Gomes Ferreira



MATRIZ de PROVA de EQUIVALÊNCIA à FREQUÊNCIA DO 3.º CICLO DE ESCOLARIDADE

Ano Letivo 2025/2026

DISCIPLINA – Educação Física PROVA - 26

Modalidade: Prova Prática

Duração prevista da prova: 45 minutos

Objetivos	Conteúdos	Estrutura		N.º de Exercícios	Pontuação	Critérios de Classificação	Material Permitido
		Grupo	Tipologia				
Realiza os saltos, mantendo o padrão global de execução de habilidade gímnica na chamada, na transposição dos aparelhos e na receção.	Percurso de Ginástica de Aparelhos: - Salto de eixo no boque - Salto entre mãos no boque - Salto com cambalhota à frente no plinto		Tarefa 1	3	4 4,5 4	O desempenho do aluno em cada tarefa será registado na “Ficha de Registo de Avaliação” de acordo com os descritores de desempenho que constam no referido documento. O aluno realiza as tarefas duas vezes: a primeira, para experimentar e, a segunda, para observação e registo de avaliação, com exceção na Tarefa 8, que inicia após a leitura do enunciado da mesma.	O aluno deve comparecer no dia da prova devidamente equipado com calção e <i>T-shirt</i> ou fato de treino e com sapatos de ténis ou sapatilhas ou outro equipamento que os professores considerem adequados para a prática de exercício físico em aulas de Educação Física. Todo o material desportivo utilizado para a realização da prova estará à disposição dos alunos.
Realiza todas as habilidades gímnicas da sequência de acordo com o padrão global de execução, combinando-as com fluidez.	Sequência de Ginástica no Solo: - Subida para pino, cambalhota à frente, avião, roda, meia pirueta, cambalhota atrás e ponte		Tarefa 2	1	12,5		
Realiza o salto, mantendo o padrão global de execução da técnica de <i>Fosbury flop</i> , combinando a corrida, a chamada e a transposição da fasquia ou do elástico e, faz receção de costas.	Atletismo: - Salto em altura, com a técnica de <i>Fosbury flop</i>		Tarefa 3	1	12,5		
Realiza com correção as ações técnico-táticas de passe alto, serviço por baixo colocado e receção da bola e controlo.	Voleibol: - Toques sucessivos em passe alto - Serviço por baixo colocado - Receção da bola e controlo		Tarefa 4	3	4 4 4,5		

Realiza com correção as ações técnico-táticas de drible e finalização em salto, recepção e finalização em salto, passe de ombro e recepção.	Andebol: - Drible e finalização - Recepção e finalização - Passe de ombro e recepção	Tarefa 5	3	4 4,5 4	<p>O desempenho do aluno em cada tarefa será registado na “Ficha de Registo de Avaliação” de acordo com os descritores de desempenho que constam no referido documento.</p> <p>O aluno realiza as tarefas duas vezes: a primeira, para experimentar e, a segunda, para observação e registo de avaliação, com exceção na Tarefa 8, que inicia após a leitura do enunciado da mesma.</p>	<p>O aluno deve comparecer no dia da prova devidamente equipado com calção e <i>T-shirt</i> ou fato de treino e com sapatos de ténis ou sapatilhas ou outro equipamento que os professores considerem adequados para a prática de exercício físico em aulas de Educação Física. Todo o material desportivo utilizado para a realização da prova estará à disposição dos alunos.</p>
Realiza com correção as ações técnico-táticas de drible e lançamento, drible de progressão e lançamento na passada e mudança de direção.	Basquetebol: - Recepção e lançamento parado - Drible de progressão e lançamento da passada - Mudança de direção passando a bola entre as pernas e por trás das costas.	Tarefa 6	3	4 4,5 4		
Realiza com correção as ações técnico-táticas de passe e recepção, condução de bola com finalização e finalização em cabeceamento.	Futebol: - Passe e recepção de bola - Condução de bola com finalização com remate - Finalização em cabeceamento	Tarefa 7	3	4 4,5 4		
Realiza o número de percursos indicados na tabela de referência, para a sua idade e sexo.	Aptidão Aeróbia: - Teste “Vaivém”	Tarefa 8	1	12,5		