

Agrupamento de Escolas de
Ferreira do Alentejo

Escola Básica e Secundária
José Gomes Ferreira



MATRIZ de PROVA de EQUIVALÊNCIA à FREQUÊNCIA – Ensino Secundário

Ano Letivo 2022/2023

DISCIPLINA – Educação Física

Prova 311

Modalidade: Prova Escrita

Duração da prova: 90 minutos

| Objetivos | Conteúdos | Estrutura | | Nº de questões | Cotação | Critérios de Classificação | Material Permitido |
|--|---|----------------|---------------------------|----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|
| | | Grupo | Tipologia | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os objetivos de cada atividade; - Conhecer os objetivos de jogo; - Identificar os Jogos Desportivos Coletivos; - Identificar as Atividades Físicas Desportivas; - Avaliar atitudes; - Descrever o modo de execução das principais ações técnico-táticas e sua função; - Identificar as principais regras de jogo. | <p>- Jogos Desportivos Coletivos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Basquetebol; ✓ Andebol; ✓ Voleibol; ✓ Futebol. <p>- Atividades Físicas Desportivas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Atletismo; ✓ Ginástica Acrobática; ✓ Badminton | Grupo I | Verdadeiro e Falso | 10 | 30 pontos (3/questão) | Certo / Errado | Caneta azul ou preta |

| | | | | | | |
|---|---|--|---------------------------------------|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os objetivos de cada atividade; - Conhecer os objetivos de jogo; - Identificar os Jogos Desportivos Coletivos; - Identificar as Atividades Físicas Desportivas; - Avaliar atitudes; - Identificar as principais regras de jogo. | <p>- Jogos Desportivos Coletivos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Basquetebol; ✓ Andebol; ✓ Voleibol; ✓ Futebol. <p>-Atividades Físicas Desportivas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Atletismo; ✓ Ginástica Acrobática; ✓ Badminton. | <p style="text-align: center;">Grupo II</p> <p style="text-align: center;">Escolha múltipla</p> | <p style="text-align: center;">10</p> | <p style="text-align: center;">20 pontos (2/questão)</p> | <p style="text-align: center;">Certo / Errado</p> | <p style="text-align: center;">Caneta azul ou preta</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Descrever o modo de execução das principais ações técnico-táticas e sua função; - Identificar as principais regras de jogo. | <p>- Jogos Desportivos Coletivos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Basquetebol; ✓ Futebol; ✓ Voleibol; <p>-Atividades Físicas Desportivas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Atletismo; ✓ Ginástica de solo. | <p style="text-align: center;">Grupo III</p> <p style="text-align: center;">Resposta direta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Curta - Restrita | <p style="text-align: center;">15</p> | <p style="text-align: center;">90 pontos (6/questão)</p> | <p style="text-align: center;">Certo / Errado / Parcialmente Certo</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|-----------|--|----------------------|
| - Compreender a importância da atividade física; | - Aptidão Física, Desporto e Saúde. | Grupo IV Resposta direta: - Extensa | 1 | 60 pontos | Certo / Errado / Parcialmente Certo | Caneta azul ou preta |
|--|--|--|---|-----------|--|----------------------|

Agrupamento de Escolas de
Ferreira do Alentejo

Escola Básica e Secundária
José Gomes Ferreira



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

Ano Letivo 2022/2023

DISCIPLINA – Educação Física PROVA - 26

Modalidade: Prova Prática

Duração da prova: 45 minutos

| Objetivos | Conteúdos | Estrutura | | Nº de questões | Cotação | Critérios de Classificação | Material Permitido |
|---|--|-----------|----------------------|---------------------------------------|----------------------|---|--|
| | | Grupo | Tipologia | | | | |
| Realizar as quatro fases do salto, tendo em conta os aspetos técnicos corrida de balanço, chamada, voo e queda. | Atletismo: - Salto em Comprimento. | Grupo I | – Exercício prático. | 1 (realiza 2 vezes o exercício) | 15 pontos | - Será feito um registo, em grelha própria, da execução da técnica e suas respetivas componentes críticas: | O aluno deve comparecer no dia do exame devidamente equipado, no caso dos Jogos Desportivos Coletivos e Atletismo, com fato de treino ou calção e t-shirt e ténis. Todo o material utilizado para a realização do exame estará à disposição dos alunos. |
| Realizar com correção as ações técnicas do serviço e passe por cima. | Voleibol: - Realização do serviço por baixo por cima da rede. - Execução de passe por cima contra a parede, colocando a bola em zona pré-determinada. | Grupo II | – Exercício prático. | 3 (realiza 5 vezes cada exercício) | 20 pontos (10+10) | 1 – Não executa 2 – Executa com muita dificuldade 3 – Executa de modo satisfatório 4 – Executa bem 5 – Executa muito bem | |
| Realizar com correção as ações técnicas do passe/recepção, da condução de bola e do remate. | Futebol: - Execução do passe de precisão/recepção, contra a parede. - Condução da bola, em ziguezague, terminando com remate à baliza, em zona pré-determinada. | Grupo III | – Exercício prático. | 2 (realiza 5 vezes cada exercício) | 15 pontos (5+10) | A avaliação da execução técnica será realizada pela forma como se desenvolve a tarefa e pelo grau de consecução do objetivo dessa mesma tarefa. | |

| | | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|---|-----------------------------|--|---|
| <p>Realizar com correção as ações técnicas de drible, lançamento na passada, e lançamento parado.</p> | <p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Execução de drible de progressão finalizando com lançamento na passada. - Realização de lançamento em diferentes zonas do campo. | <p>Grupo IV – Exercício prático.</p> | <p>2 (realiza 5 vezes cada exercício)</p> | <p>15 pontos (10+5)</p> | <p>- Será feito um registo, em grelha própria, da execução da técnica e suas respectivas componentes críticas:</p> | <p>O aluno deve comparecer no dia do exame devidamente equipado, no caso dos Jogos Desportivos Coletivos e Atletismo, com fato de treino ou calção e t-shirt e ténis.</p> <p>Todo o material utilizado para a realização do exame estará à disposição dos alunos.</p> |
| <p>Realizar com correção as ações técnicas de passe de ombro, passe picado, drible e remate em suspensão.</p> | <p>Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de passe de ombro e passe picado, contra a parede. - Execução do drible de progressão, com finalização em remate em suspensão. | <p>Grupo V – Exercício prático.</p> | <p>2 (realiza 5 vezes cada exercício)</p> | <p>15 pontos (5+10)</p> | <p>1 – Não executa 2 – Executa com muita dificuldade 3 – Executa de modo satisfatório 4 – Executa bem 5 – Executa muito bem</p> <p>A avaliação da execução técnica será realizada pela forma como se desenvolve a tarefa e pelo grau de consecução do objetivo dessa mesma tarefa.</p> | |
| <p>Realizar com correção uma sequência combinando diferentes habilidades.</p> | <p>Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos no Boque: Salto de Eixo e Salto Entre Mãos; - Posição de Equilíbrio: Avião. - Execução do salto em extensão e engrupado no minitrampolim. | <p>Grupo VI – Exercício prático.</p> | <p>3 (realiza 3 vezes cada exercício)</p> | <p>20 pontos (5x4)</p> | | |

Agrupamento de Escolas de
Ferreira do Alentejo

Escola Básica e Secundária
José Gomes Ferreira



MATRIZ de PROVA de EQUIVALÊNCIA à FREQUÊNCIA – Ensino Secundário

Ano Letivo 2022/2023

DISCIPLINA – Educação Física

Prova 311

Modalidade: Prova Prática

Duração da prova: 90 minutos

| Objetivos | Conteúdos | Estrutura | | Nº de questões | Cotação | Critérios de Classificação | Material Permitido |
|---|---|---------------------------------------|-----------|---------------------------------------|-------------------------|---|---|
| | | Grupo | Tipologia | | | | |
| Realizar com correção as ações técnicas da corrida de velocidade e do salto em comprimento. | Atletismo: - Salto em Comprimento. | Grupo I – Exercício prático. | | 1 (realiza 2 vezes o exercício) | 30 pontos | - Será feito um registo, em grelha própria, da execução da técnica e suas respetivas componentes críticas: 1 – Não executa 2 – Executa com muita dificuldade 3 – Executa de modo satisfatório 4 – Executa bem 5 – Executa muito bem A avaliação da execução técnica será realizada pela forma como se desenvolve a tarefa e pelo grau de consecução do objetivo dessa mesma tarefa. | O aluno deve comparecer no dia do exame devidamente equipado, no caso dos Jogos Desportivos Coletivos e Atletismo, com fato de treino ou calção, e t-shirt e ténis, e no caso da Ginástica, com fato de treino ou calção e t-shirt e sapatilhas de ginástica. |
| Realizar com correção as ações técnicas do serviço, passe por cima e manchete. | Voleibol: - Realização do serviço para zonas pré-determinadas do campo; - Execução de passe por cima e manchete contra a parede, colocando a bola em zona pré-determinada. | Grupo II – Exercício prático. | | 3 (realiza 5 vezes cada exercício) | 40 pontos (20+10+10) | | |
| Realizar com correção as ações técnicas do passe/recepção, da condução de bola e do remate. | Futebol: - Execução do passe de precisão/recepção, contra a parede. - Condução da bola, em zigue-zague, terminando com remate à baliza, em zona pré-determinada. | Grupo III – Exercício prático. | | 2 (realiza 5 vezes cada exercício) | 30 pontos (10+20) | | |

| | | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|---|--|
| Realizar com correção as ações técnicas de drible, lançamento na passada, e lançamento parado. | Basquetebol: - Execução de drible de progressão finalizando com lançamento na passada. - Realização de lançamento em diferentes zonas do campo. | Grupo IV – Exercício prático. | 2 (realiza 5 vezes cada exercício) | 30 pontos (20+10) | - Será feito um registo, em grelha própria, da execução da técnica e suas respetivas componentes críticas: 1 – Não executa 2 – Executa com muita dificuldade 3 – Executa de modo satisfatório 4 – Executa bem 5 – Executa muito bem A avaliação da execução técnica será realizada pela forma como se desenvolve a tarefa e pelo grau de consecução do objetivo dessa mesma tarefa. | Todo o material utilizado para a realização do exame estará à disposição dos alunos. |
| Realizar com correção as ações técnicas de passe de ombro, passe picado, drible e remate em suspensão. | Andebol: - Realização de passe de ombro e passe picado, contra a parede. - Execução do drible de progressão, com finalização em remate em suspensão. | Grupo V – Exercício prático. | 2 (realiza 5 vezes cada exercício) | 30 pontos (5+5+20) | | |
| Realizar com correção uma sequência combinando diferentes habilidades. | Ginástica de solo: - Execução de uma sequência gímnica com os seguintes elementos: <i>Rolamento à frente engrupado/ roda / rolamento à rectaguarda engrupado / apoio facial invertido.</i> | Grupo VI – Exercício prático. | 1 (realiza 1 vez a sequência) | 20 pontos (5+5+5+5) | | |
| Realizar com correção as ações técnicas do salto ao eixo no boque e salto engrupado no minitrampolim. | Ginástica de aparelhos: - Execução do salto ao eixo no boque. - Execução do salto engrupado no minitrampolim. | Grupo VII – Exercício prático. | 2 (realiza 2 vezes cada exercício) | 20 pontos (10+10) | | |