

Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Prova 26 - 1ª Fase - 3.º Ciclo do Ensino Básico

9.º Ano de escolaridade

Prova Prática: 45 minutos

2025

GUIÃO DA PROVA PRÁTICA

O aluno, à hora do exame, deve apresentar-se devidamente equipado (sapatilhas com sola de borracha, meias desportivas, calções ou calças de fato de treino e t-shirt) e com cabelo apanhado. Não é permitido o uso de: brincos, anéis, pulseiras, fios e relógios.

GRUPO I

GINÁSTICA:

Executa, numa sequência gímnica simples, os seguintes elementos:

- I.1 - Apoio facial invertido
- I.2 - Rolamento à frente engrupado
- I.3 - Rolamento à retaguarda engrupado
- I.4 – Avião

Realiza no bock:

- I.5 - Salto de eixo

GRUPO II

ATLETISMO:

Na caixa de areia:

II.1- Executa o salto em comprimento, o mais longe possível.

GRUPO III

BASQUETEBOL:

Executa em situação analítica (exercício critério):

- III.1 - Drible de progressão
- III.2 - Lançamento na passada

GRUPO IV

VOLEIBOL:

Executa um percurso de 9 metros em:

- IV.1 – Auto-passe
- IV.2 - Auto-manchete

Na rede realiza:

- IV.3 - Serviço por baixo

GRUPO V

FUTEBOL:

Executa em situação analítica (exercício critério):

V.1 - Condução de bola (em slalon)

V.2 - Remate

COTAÇÃO

GRUPO I

- I.1 - 5 pontos
- I.2 - 5 pontos
- I.3 - 5 pontos
- I.4 - 5 pontos
- I.5 - 5 pontos

25 pontos

GRUPO II

- II.1 - 25 pontos

GRUPO III

- III.1 - 8 pontos
- III.2 - 8 pontos

16 pontos

GRUPO IV

- IV.1 - 6 pontos
- IV.2 - 6 pontos
- IV.3 - 6 pontos

18 pontos

GRUPO V

- V.1 - 8 pontos
- V.2 - 8 pontos

16 pontos

TOTAL : 100 Pontos