

## Prova de Equivalência à Frequência EDUCAÇÃO FÍSICA

---

**Prova 26 – 2021**  
**Ensino Básico – 9.º ano**

---

### Prova Prática

#### MODALIDADES COLETIVAS

**Nota: Das 3 seguintes modalidades Coletivas o aluno opta por 2**

#### **ANDEBOL: (25% - 50 pontos)**

- Circuito técnico: (20 pontos)

- partir da linha final, arranque em drible de progressão com mudanças de direção, contornando obstáculos até à linha do meio campo. De seguida, o aluno executa um passe de ombro para um recetor, corre para a baliza, recebe a bola e executa o remate em suspensão, com e sem oposição. De seguida, executa, na linha de sete metros, dois remates em apoio.

- Jogo 4x4 em meio-campo: (30 pontos)

- avaliação da execução técnico-tática;
- avaliação de conhecimentos e aplicação das regras da modalidade.

#### **FUTSAL: (25% - 50 pontos)**

- Circuito técnico: (20 pontos)

- alunos divididos em grupos e em campo reduzido:
  - execução de passes e receção;
  - condução de bola e drible;
  - após condução de bola, o aluno realiza o remate, com e sem oposição;
  - o aluno executa dois remates, na marca de penalidades.

- Jogo 4x4 em campo reduzido: (30 pontos)

- avaliação da execução técnico-tática;
- avaliação de conhecimentos e aplicação das regras da modalidade.

### BASQUETEBOL: (25% - 50 pontos)

#### - Circuito técnico: (20 pontos)

-partir da linha final, arranque em drible de progressão com mudanças de direção, contornando obstáculos até à linha do meio campo. De seguida, o aluno executa um passe de peito para um recetor, corre para o cesto (passe e corte), recebe a bola e executa o lançamento na passada, com e sem oposição. De seguida, executa, na linha de lançamento livre, dois lançamentos livres.

#### - Jogo 3x3 em meio-campo: (30 pontos)

- avaliação da execução técnico-tática;
- avaliação de conhecimentos e aplicação das regras da modalidade.

## MODALIDADES INDIVIDUAIS

### GINÁSTICA: (25% - 50 pontos)

- Execução de uma sequência gímnica que inclua os seguintes exercícios: (50 pontos)
- rolamento à frente engrupado;
- rolamento à retaguarda engrupado;
- apoio facial invertido;
- roda;
- ponte ou espargata;
- avião ou bandeira.

### ATLETISMO: (25% - 50 pontos)

- Execução de corrida de resistência numa prova de “vai-e-vem”.