

**INFORMAÇÃO – Prova de Equivalência à Frequência - 2025**

Disciplina:	Educação Física	Código:	28
2º Ciclo	Ano de escolaridade:	6º Ano	

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência acima indicada, a realizar no final do presente ano letivo.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referente ao Regulamento das provas de avaliação externa e de equivalência à frequência do ensino básico e dos documentos curriculares da disciplina em vigor

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da Prova;
- Material;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

Objeto de avaliação

A prova tem como referenciais, o Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (2ºciclo).

Caracterização da Prova

A prova terá apenas uma componente prática.

Caso os alunos apresentem antecipadamente atestado médico, comprovando a sua incapacidade física, realizarão uma prova exclusivamente escrita, com uma ponderação de 100 pontos percentuais.

Prova Prática:

A prova avaliará o aluno nos domínios:

A. Matérias – 80%

Categoria A: Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Voleibol) – 40%

Categoria B: Ginástica (solo e aparelhos) – 20%

Categoria C: Atletismo – 20%

Nos desportos coletivos, o aluno realizará exercícios critério com vista a avaliar competências na concretização do objetivo do jogo.

Na ginástica executará uma sequência gímnica com 6 elementos e realizará o salto de eixo.

No atletismo deverá escolher entre o salto em altura e o salto em comprimento, realizando ainda uma prova de velocidade.

**B. Aptidão Física – 20%**

Neste Domínio, pretende-se avaliar a condição física do aluno utilizando a Bateria de testes *Fitescola*: Teste de aptidão aeróbia – Vai-vém; Teste de Força e Resistência superior – Extensão de braços; Teste de Força e Resistência média – Abdominais; Teste de Flexibilidade – Senta e alcança.

A estrutura da prova prática sintetiza-se no quadro 1.

Quadro1

Conteúdos	Objetivos/Competências	CrITÉRIOS de Classificação	Cotação
Categoria A – Jogos Desportivos Coletivos (Total: 40%)	1. Basquetebol O aluno: - Executa o passe picado e de peito a 3m. - Recebe a bola com as duas mãos; - Dribla para progredir com mudança de direção. - Lança na passada ou parado de curta distância;	Apto: Realiza corretamente e com sucesso de acordo com as competências e objetivos definidos	20%
	2. Voleibol Da zona de serviço de um campo de minivoleibol (12x6m), o aluno realiza corretamente e com sucesso serviço por baixo, para o campo adversário, dispondo para tal de 4 tentativas.	Apto: Realiza 2 serviços com sucesso, colocando a bola dentro do campo da equipa adversária.	10%
	O aluno recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima e envia a bola para um colega ou para o campo adversário.	Apto: Em 4 tentativas, realiza o exercício com sucesso 2 vezes.	10%
Categoria B – Ginástica (Total: 20%)	1. Solo (sequência) O aluno realiza a seguinte sequência de elementos gímnicos, sobre um corredor de tapetes: Avião, Roda ou Apoio facial invertido, Rolamento à retaguarda, 1/2 Pirueta, Rolamento à frente, “ponte”.	Apto: Realiza com correção, no mínimo, 4 dos 6 elementos propostos na sequência.	10%



	2. Salto de Eixo O aluno, em duas tentativas, após uma curta corrida de balanço, efetua impulsão simultânea a dois pés no Trampolim “Reuther”, realiza o Salto de Eixo e finaliza com uma receção em equilíbrio a pés juntos.	Apto: Realiza com correção o salto.	10%
Categoria C - Atletismo (Total: 20%)	1. Salto em Altura O aluno, em três tentativas, após uma curta corrida de balanço transpõe a fasquia com sucesso, utilizando a técnica de tesoura <i>Ou:</i> 2. Salto em Comprimento O aluno, em três tentativas, realiza o salto em comprimento após uma curta corrida de balanço, com impulsão na tábua de chamada e efetuando a receção na caixa de areia.	Apto: <i>Feminino:</i> 0,80m <i>Masculino:</i> 0,90m	10%
	3. Velocidade O aluno realiza uma corrida de 40 metros em linha reta, à sua velocidade máxima.	Apto: <i>Feminino:</i> 2,65m <i>Masculino:</i> 3,00m	<i>Ou:</i> 10%
		Apto: <i>Feminino:</i> até 7,4 seg. <i>Masculino:</i> até 6,9 seg.	10%
Aptidão Física (Total: 20%)	Bateria de Testes Fitescola O aluno realiza os testes de: - Aptidão Aeróbia – Vaivém; e dois de entre: - Força e Resistência superior – Extensão de braços; - Força e Resistência média – Abdominais; - Flexibilidade – Senta e alcança. - Flexibilidade - ombros	O aluno terá de situar-se na zona saudável da Aptidão Física, no teste de aptidão aeróbia (Vaivém) e mais dois dos testes selecionados, de acordo com a tabela de referência do Fitescola.	20%
			100%

Prova escrita – Apenas para alunos que apresentem atestado médico que comprove a sua incapacidade física total no momento da prova.



Esta prova destina-se a avaliar as competências terminais do 6º ano, no domínio dos conhecimentos dos seguintes conteúdos da disciplina de Educação Física: Educação Desportiva, Futebol, Basquetebol, Voleibol, Ginástica, Atletismo e Educação Física/Desporto Escolar, de acordo com o definido no Currículo Nacional do Ensino Básico.

A estrutura da prova escrita sintetiza-se no quadro 2.

Quadro 2

Competências Específicas	Conteúdos/Temas	Itens	Cotação
<ul style="list-style-type: none">- Compreender os benefícios do exercício físico;- Saber diferenciar as capacidades motoras;- Relacionar a Condição Física com as capacidades motoras.	<u>Educação Desportiva</u>	Capacidades Motoras/Aptidão Física: 4 - Resposta curta; 3 - Escolha múltipla.	12%
<ul style="list-style-type: none">- Conhecer o objetivo dos jogos e suas principais regras;- Conhecer os gestos técnicos e os aspetos principais das ações técnicas;- Identificar as ações técnico táticas.	<u>Jogos Desp. Coletivos:</u> Futebol	Futebol 4 - Correspondência; 6 - Verdadeiro/falso; 4 - Escolha múltipla. 1 - Correspondência.	17%
	Voleibol	Voleibol 4 - Correspondência; 4 - Verdadeiro/falso; 5 - Escolha múltipla.	15%
	Basquetebol	Basquetebol 4 - Escolha múltipla; 1 - Correspondência; 9 - Verdadeiro/Falso.	15%
<ul style="list-style-type: none">- Conhecer os principais aspetos técnicos dos elementos gímnicos.- Identificar os diferentes aparelhos da modalidade.- Conhecer as regras de segurança;	<u>Jogos Desp. Individuais:</u> Ginástica: - Solo; - Aparelhos.	Ginástica 4 - Verdadeiro/Falso; 4 - Escolha múltipla.	16%



- Conhecer as regras e os principais aspetos de execução de cada prova do Atletismo; - Conhecer as regras de segurança.	Atletismo: - Corridas; - Saltos	Atletismo 6 - Escolha múltipla. 6 - Correspondência.	15%
- Conhecer as regras de funcionamento das aulas de Educação Física;	<u>Educação Física/</u> <u>Desporto Escolar</u>	Educação Física 2 - Resposta curta; Desporto Escolar 3 - Resposta curta	4% 6%
			100%

Material

Prova Prática

O aluno deverá apresentar-se com equipamento desportivo adequado: t-shirt, calções, meias, ténis e sapatilhas.

Prova Escrita - Apenas para alunos que apresentem atestado médico que comprove a sua incapacidade física total no momento da prova.

A prova é realizada no enunciado, sendo apenas permitido como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Duração

A prova (prática ou escrita) terá a duração de 45 minutos.

CrITÉRIOS gerais de classificação

Prova Prática

Os critérios de classificação estão mencionados na estrutura da prova (quadro 1), assim como as condições de realização dos mesmos.

Os alunos são avaliados por um júri constituído por três professores de Educação Física.

Prova Escrita - Apenas para alunos que apresentem atestado médico que comprove a sua incapacidade física total no momento da prova.

A distribuição das cotações, está indicada na estrutura da prova escrita (quadro 2).

As perguntas serão do tipo: *escolha múltipla, verdadeiro ou falso, correspondência ou resposta curta.*

- *Escolha Múltipla:*

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- Uma opção incorreta;



- Mais do que uma opção.

- *Verdadeiro e Falso:*

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de forma bem legível.

- *Correspondência:*

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho

- *Resposta Curta:*

A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.