

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova de Equivalência Frequência

Educação Física 6º Ano

Prova Prática

Código 28

2025

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 2.º ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, considerando o regime jurídico em vigor Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho e Despacho Normativo n.º 2-A/2025, de 3 de março.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

2. Objeto de Avaliação

A prova de equivalência à frequência de Educação Física do 2.º Ciclo do Ensino Básico, tem por referência o Programa da disciplina, e permite avaliar as aprendizagens e os conteúdos, enquadrados nos domínios do Programa, passíveis de avaliação em prova prática, com duração máxima de 45 minutos.

3. Características e estrutura

A prova de Educação Física é constituída unicamente pela componente prática.

Componente prática

A prova é cotada para 100 pontos.

É constituída por duas partes, uma dirigida aos desportos coletivos (Basquetebol, Futsal e Voleibol) e outra aos desportos individuais (Atletismo e Ginástica).

A parte relativa aos desportos coletivos, consiste na realização de uma prova de duas modalidades coletivas (Basquetebol e/ou Futsal e/ou Voleibol). Estas modalidades serão escolhidas da seguinte forma: o aluno opta por uma modalidade e os júris optam por outra.

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova de Equivalência Frequência

Educação Física 6º Ano

Prova Prática

Código 28

2025

Estrutura da 1ª Parte – Desportos coletivos

Basquetebol

Em situação de exercício critério:

- Efetuar um passe, seguido de uma receção, em deslocamento, após a qual deve progredir em drible, (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão), para finalizar com lançamento na passada/apoio. Efetuar o exercício duas vezes para finalizar de ambas as formas.

Futsal

Em situação de exercício critério:

- Após realização de três a quatro toques, controlar a bola e progredir conduzindo a bola enquanto contorna os sinalizadores colocados, de modo a finalizar com remate fora da área.

Voleibol

Em situação de exercício critério:

- Realizar passe de dedos e manchete, consecutivamente, alternando os gestos técnicos;
- Realizar serviço por baixo com correção e eficácia, colocando a bola no campo adversário.

Em relação aos desportos individuais a prova consiste na realização de estações técnicas de atletismo e de ginástica de solo e aparelhos.

Estrutura da 2ª Parte – Desportos individuais

Atletismo

- Corridas de Velocidade – Realizar um percurso de 40 metros, no menor tempo possível, com partida regulamentar.
- Salto em altura – Realizar o salto, com a fasquia colocada a uma altura de 1.00 m, realizando a técnica de *tesoura*.
- Salto em comprimento – realizar um salto, após corrida de balanço, usando a técnica de voo na passada.
- Resistência – Realizar a prova do *Vai-Vem*, da bateria de testes *Fitescola*, até atingir a zona saudável.

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova de Equivalência Frequência

Educação Física 6º Ano

Prova Prática

Código 28

2025

Ginástica de Solo

Realizar a seguinte sequência:

- Posição de equilíbrio – Avião - com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;
- Apoio facial invertido, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição);
- Rolamento à frente engrupado, com apoio das mãos no solo, por fora das coxas, e junto da bacia, terminando na posição de pé, em equilíbrio com as pernas unidas;
- Meia pirueta vertical para inverter o sentido da sequência;
- Rolamento à retaguarda engrupado, com repulsão dos braços na fase final, terminando de pé, em equilíbrio, com as pernas unidas;
- Roda, com apoio alternado das mãos, com receção equilibrada, em apoio alternado dos pés.
- Posição de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, bandeira).

Ginástica de aparelhos

Realizar o seguinte salto no trampolim (sueco ou reuther):

- Realizar o salto de eixo no plinto longitudinal com chamada no trampolim sueco/reuther.

Realizar os seguintes saltos no mini trampolim:

- Salto em extensão/vela;
- Salto engrupado;
- Salto de carpa de membros inferiores afastados.

A estrutura das provas sintetiza-se no quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos temas – Componente Prática

Temas	Tópicos / Conteúdos	Cotação (em pontos)
Desportos Coletivos: Basquetebol Futsal Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Domínio/controlo de bola • Drible de progressão/proteção • Lançamento em apoio/passada • Drible /condução de bola 	60

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova de Equivalência Frequência

Educação Física 6º Ano

Prova Prática

Código 28

2025

	<ul style="list-style-type: none"> • Remate à baliza • Passe de dedos com as duas mãos • Serviço • Manchete 	
Desportos Individuais: Ginástica Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios gímnicos no solo e aparelhos • Corrida de velocidade e meio fundo • Salto em altura e em comprimento 	40

4. Critérios de classificação

Componente prática

Na componente prática, cada conteúdo será avaliado de acordo com a seguinte tabela:

Critérios de êxito	Nível
Não executa	0
Não cumpre nenhum critério	1
Executa com imperfeições (não cumpre metade dos critérios)	2
Executa com imperfeições (cumpre metade dos critérios)	3
Executa com imperfeições (cumpre mais de metade dos critérios)	4
Executa de forma exemplar	5

5. Material

Na componente prática, o aluno apenas pode usar equipamento próprio para a prática desportiva (camisola, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas/ténis e meias).

6. Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.