
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA - 1ª / 2ª FASE

ENSINO BÁSICO

Disciplina: **Educação Física**

Prova **28** | 2023

Duração da Prova Prática: **45** minutos

6º Ano de Escolaridade

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Exame de Equivalência à Frequência do 2.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física.

Dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

1. Objeto da avaliação
2. Características e estrutura da prova
3. Critérios gerais de classificação
4. Material
5. Duração

1. Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Básico em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar o desempenho dos examinandos em situação prática de duração limitada, em relação aos seguintes objetivos:

- Saber executar os gestos técnicos inerentes aos desportos coletivos;
- Saber executar os gestos técnicos inerentes aos desportos individuais;
- Saber analisar os princípios técnico-táticos das modalidades coletivas e aplicar à situação de jogo da respetiva modalidade;
- Saber executar os testes do Fitescola (desenvolvimento e manutenção da condição física);

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos.

2. Características e estrutura da prova

A prova incide sobre a área de conhecimentos definida no Programa Nacional de Educação Física e englobada nos grandes temas:

- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Apresentando quatro áreas com expressão prática:

- **Grupo I** - avaliam-se as modalidades coletivas, nomeadamente Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol. Inclui quatro partes (A, B, C e D), devendo o examinando selecionar duas para realização.
- **Grupo II** – avaliam-se as modalidades individuais, nomeadamente Atletismo e Ginástica. É constituído por duas partes (E e F), devendo o examinando selecionar e realizar somente uma.
- **Grupo III** – avaliam-se os conhecimentos relacionados com a Aptidão Física e é constituído por três tarefas (G1, G2, G3). A primeira tarefa é de caráter obrigatória e as outras duas de caráter opcional, selecionando apenas uma.
- **Grupo IV** – avalia-se uma modalidade alternativa. É constituído por uma só parte (H).

A estrutura das diversas áreas sintetiza-se no quadro seguinte:

Grupo	Matérias/Domínios	Conteúdos	Tipo de itens	Cotações
I	BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL E FUTSAL (Aplicar com correção as ações técnico-táticas para alcançar o objetivo do jogo).	Ações técnicas de base; Desenvolve e sistematiza as ações elementares do ataque.	Exercícios Critério: 1x0 e/ou 1x1;	50 pontos
II	ATLETISMO (Aplica o regulamento específico dos saltos e corridas). GINÁSTICA (Realizar as destrezas elementares da ginástica de solo, cumprindo os critérios técnicos e de expressão com correção).	Corrida de velocidade (40 metros); Salto em altura; Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido; Posição de flexibilidade ou posição de equilíbrio.	Exercícios Critério: Prática individual;	20 pontos

		Roda.		
III	APTIDÃO FÍSICA (Elevar o nível funcional das capacidades motoras, condicionais e coordenativas)	Bateria Testes Fitescola (3 Testes): Aptidão aeróbia (vaivém); Força Inferior (Impulsão horizontal); Força Média (Abdominais).	Execução prática dos testes.	20 pontos
IV	RAQUETAS - BADMINTON (Aplicar com correção as ações técnico-táticas para alcançar o objetivo do jogo).	Serviço; Toques de sustentação.	Exercícios Critério: 1x0 e/ou 1x1;	10 pontos
Total				100 pontos

3. Critérios gerais de classificação da prova pratica

BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL E FUTSAL	Execução correta ao nível da interpretação da técnica; Cumprir os requisitos das ações garantindo a realização das componentes críticas;
ATLETISMO	Execução correta a nível técnico dos diversos elementos.
GINÁSTICA	Execução correta a nível técnico dos diversos elementos; Amplitude de movimentos;
APTIDÃO FÍSICA	Cumprir os dois testes de acordo com os valores de referência da tabela do Fitescola.
RAQUETAS - BADMINTON	Execução correta ao nível da interpretação da técnica; Cumprir com os requisitos das ações garantindo a realização das componentes críticas;

4. Material a utilizar

O aluno deve ser portador do equipamento desportivo adequado - fato de treino e/ou calção, *t-shirt*, meias, ténis e sabrinas (ginástica).

5. Duração da prova

A Prova tem a duração de 45 minutos.