



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA PROVA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 6º ANO

2023

PROVA 28

6.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

1. Objeto de avaliação

A prova de exame de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o programa da disciplina de educação física e permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

Domínio: Atividades Físicas

Atletismo – velocidade/salto em altura.

Jogos desportivos coletivos – Futsal/voleibol/basquetebol / badminton.

Desporto de Raquetes – Badminton.

Ginástica- Solo/aparelhos.

Conteúdos – competências.

Atletismo – velocidade (40metros)/salto em altura, técnica de tesoura.

Ginástica / solo – Roda/avião/apoio facial invertido seguido de rolamento à frente/
Rolamento à retaguarda.

Ginástica / aparelhos – Salto entre mãos no plinto transversal/ Rolamento á frente
no plinto/ minitrampolim; salto em extensão/engrupado/meia pirueta/pirueta e carpa
de pernas afastadas.

Jogos desportivos coletivos – Futsal – Passe/receção/condução da bola e remate.
Basquetebol – Passe/receção/drible/lançamento parado e na passda. Voleibol
– Serviço por baixo/receção/manchete/passe por cima.

Desporto de Raquetes - Badminton – Serviço curto/Lob/Clear.

2. Caraterísticas e estrutura

A prova apresenta seis exercícios: Futebol; Badminton; Basquetebol; Voleibol; Atletismo e Ginástica.

Relativamente ao **futsal** o aluno executa várias gestos técnicos, como: o passe/receção; condução da bola e o remate.

No que respeita ao **basquetebol** o aluno executa o passe/receção; drible; lançamento parado e na passada.

No que concerne ao **voleibol** o aluno executa os fundamentos técnicos, como: o serviço por baixo; a receção e o passe por cima.

Quanto ao **badminton** o aluno executa as habilidades técnicas, como: o serviço curto; lob e clear.

Relativamente ao **atletismo** o aluno realiza uma corrida de velocidade 40 metros no menor tempo possível, e o salto em altura técnica de “tesoura”.

Quanto à **ginástica** o aluno executa vários elementos gímnicos, como: roda, avião, rolamento à retaguarda, apoio facial invertido e saída em rolamento à frente. No plinto realiza o salto entre mãos e o rolamento à frente. No minitrampolim realiza o salto em extensão, engrupado, meia pirueta e pirueta e carpa de pernas afastadas.

A cotação total da prova é de 100 pontos, distribuídos da seguinte forma: Futsal

– 20 pontos; Badminton – 15 pontos; Basquetebol – 20 pontos; Voleibol – 15

pontos; Atletismo – 15 pontos; Ginástica – 15 pontos.

3. Critérios de classificação

A avaliação será realizada pela forma como executa tecnicamente cada conteúdo.

Dispõem de duas tentativas na execução de cada uma das habilidades técnicas, sendo aproveitada a melhor das duas.

4. **Material:** Equipamento desportivo (fato de treino/calções/ t-shirt/ toalha e chinelos). O aluno deve comparecer quinze minutos antes do início da prova para realizar a ativação geral.

5. **Duração da prova:** 45 minutos.

