

Informação de Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Prova 28 | 2022

2º Ciclo de Ensino Básico / 6º Ano de Escolaridade

Tipo de Prova: Prática

Duração da prova: 45 minutos

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência, do 6º ano do ensino básico, da disciplina de educação física, a realizar em 2022.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor, indo ao encontro das aprendizagens essenciais e do perfil do aluno à saída da escolaridade.

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

2. Objeto de avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas, de acordo com as aprendizagens essenciais tendo em conta a Área das Atividades Físicas, a Área da Aptidão Física.

Os conteúdos programáticos serão testados a nível da componente prática.

Componente Prática			
CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	ESTRUTURA / COTAÇÃO (100 PONTOS)
<p><u>Fitescola</u></p> <p>Força Média</p> <p>Resistência</p>	<p>O aluno realiza abdominais corretamente (sem ajuda de braços e com flexão de pernas).</p> <p>O aluno realiza o teste Vaivém.</p>	<p>O aluno deverá atingir o requisito mínimo para estar enquadrado na Zona Saudável.</p> <p>Zona Saudável - 10 pontos</p> <p>Não atinge a zona saudável - 0 pontos</p>	<p>2 X 10</p> <p>Pontos</p>
TOTAL DA APTIDÃO FÍSICA			20 PONTOS

Componente Prática			
CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	ESTRUTURA / COTAÇÃO (100 PONTOS)
<p>Subárea dos Desportos Coletivos</p> <p>Andebol</p> <p>Voleibol</p> <p>Basquetebol</p> <p>Futebol</p>	<p>Andebol: O aluno executa o passe, drible e remate em suspensão.</p> <p>Voleibol: O aluno executa o passe por cima e o serviço por baixo.</p> <p>Basquetebol: O aluno realiza o lançamento na passada, O drible e os vários tipos de passe.</p> <p>Futebol: O aluno realiza os diferentes passes, o drible e o remate.</p>	<p>O aluno deverá atingir nas duas das modalidades escolhidas:</p> <p>Nível Introdutório/Elementar - 40 pontos</p> <p>Não atinge nível introdutório - 0 pontos</p>	<p>2</p> <p>Modalidades:</p> <p>2 X 20</p> <p>Pontos</p>
TOTAL DA SUBÁREA DOS DESPORTOS COLETIVOS			40 PONTOS

Componente Prática			
CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	ESTRUTURA / COTAÇÃO (100 PONTOS)
Subárea do Atletismo	<p>O aluno realiza corrida de velocidade, aproximando-se o mais possível dos 6 segundos (40 metros).</p> <p>O aluno realiza o salto em comprimento, com a chamada regular (dentro da tábua de chamada), recepção a pés juntos, aproximando-se o mais possível dos 3 metros de distância.</p> <p>(Corrida de velocidade de 40m e Salto em Comprimento)</p>	<p>O aluno deverá atingir nas duas situações:</p> <p>Nível Introdutório - 20 pontos</p> <p>Não atinge nível introdutório - 0 pontos</p>	<p>2 Especialidades:</p> <p>2X10 Pontos</p>
Subárea da Ginástica	<p>O aluno executa o enrolamento à frente, ficando na posição de pé sem ajuda das mãos.</p> <p>O aluno executa o apoio facial invertido, com a união das pernas perto da vertical.</p>	<p>O aluno deverá atingir nas duas especialidades de Ginástica:</p> <p>Nível Introdutório - 20 pontos</p> <p>Não atinge nível introdutório - 0 pontos</p>	<p>2 Especialidades:</p> <p>2 X 10 Pontos</p>
TOTAL DA SUBÁREA DOS DESPORTOS COLETIVOS			40 PONTOS
TOTAL DA COMPONENTE PRÁTICA			100 PONTOS

3. Caraterísticas e estrutura

Na prova prática o aluno terá que realizar os exercícios pré-estabelecidos.

4. Material Autorizado

Para a prova prática o examinando deve estar devidamente equipado para a atividade física.

5. Duração

Prova prática - 45 minutos