

Informação de Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Prova 28 | 2026

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

Tipo de Prova: Prática

Duração da prova: 45 minutos

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:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova prática
- Critérios gerais de classificação
- Material autorizado
- Duração

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 e a Área da Aptidão Física.

Os conteúdos programáticos serão testados a nível da componente prática.

Caracterização da Prova Prática / Critérios gerais de Classificação

Componente Prática			
Aptidão Física - FITescola®			
CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	COTAÇÃO
Resistência	O aluno realiza o teste Vaivém.	O aluno deverá atingir o requisito mínimo para estar enquadrado na Zona Saudável. Zona Saudável - 20 pontos Não atinge a zona saudável - 0 pontos	20 Pontos
TOTAL DA APTIDÃO FÍSICA			20 PONTOS

Componente Prática - Desportos Coletivos			
CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	COTAÇÃO
Basquetebol Voleibol	<u>Basquetebol</u>: O aluno realiza o lançamento na passada, o drible e os vários tipos de passe. <u>Voleibol</u>: O aluno executa o passe por cima e o serviço por baixo.	O aluno deverá atingir nas duas das modalidades: Nível Introdutório/Elementar - 40 pontos Não atinge nível Introdutório - 0 pontos	2 Modalidades: 2 X 20 Pontos
TOTAL DA SUBÁREA DOS DESPORTOS COLETIVOS			40 PONTOS

Componente Prática - Desportos Individuais			
CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	COTAÇÃO
Atletismo	O aluno realiza o salto em comprimento, com a chamada regular (dentro da tábua de chamada), receção a pés juntos, aproximando-se o mais possível dos 3 metros de distância.	O aluno deverá atingir na seguinte situação: Nível Introdutório - 20 pontos Não atinge nível Introdutório - 0 pontos	20 Pontos
Atividade Rítmica e Expressiva	Dança o merengue, em situação de <i>Line Dance</i> com a organização espacial definida, iniciando no 1.º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: - passos no lugar e progredindo à frente e atrás; - passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; - Voltas à direita e à esquerda.	O aluno deverá atingir na seguinte situação. Nível Introdutório - 20 pontos Não atinge nível Introdutório - 0 pontos	20 Pontos
TOTAL DA SUBÁREA DOS DESPORTOS INDIVIDUAIS			40 PONTOS
TOTAL DA COMPONENTE PRÁTICA			100 PONTOS

Material

O aluno deve utilizar calçado e vestuário desportivo próprio para a prática da atividade física (ténis e meias desportivas, calções ou calças de fato de treino e t-shirt).

Duração

A prova prática tem a duração de **45 minutos**.

Nota: Antes da realização da prova é dado um tempo extra ao aluno para que este realize o aquecimento.