

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

**EDUCAÇÃO FÍSICA - 2º CICLO**

2026

Código da Prova: 59

6º Ano do Ensino Básico

Duração: 45 minutos

Prova: Prática

**1. Objeto de Avaliação**

A prova avalia o conjunto de aprendizagens desenvolvidas no 2.º Ciclo do Ensino Básico, tendo como referência o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), na área das atividades físicas.

O aluno será avaliado na área das atividades físicas (matérias) de acordo com as competências manifestadas.

**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

Domínios	Conteúdos	
<b>Jogos Desportivos Coletivos</b>	Nos Jogos Desportivos coletivos o aluno deve conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras:	
	Futebol	O aluno, em situação de jogo de Futebol 4x4, realiza com correção global: - receção de bola, passe, condução, remate, marcação e desmarcação; - adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.
	Basquetebol	Enquadramento ofensivo, desmarcação, drible de progressão, lançamento na passada e parado, atitude defensiva HxH.
	Andebol	Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo</i> , as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.
	Voleibol	Serviço por baixo; receção com as duas mãos por cima ou em manchete.
<b>Ginástica</b>	Ginástica de solo	Em exercício realiza: Cambalhota à frente, terminando a pés juntos; Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda saída com as pernas afastadas e em extensão; Passagem por pino; Subida para pino; Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).

	Ginástica de aparelhos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Realiza no Plinto:</b> no plinto transversal - salto entre mãos ; no plinto longitudinal -cambalhota à frente</li> <li>- <b>Realiza no boque:</b> salto ao eixo;</li> <li>- <b>Realiza no minitrampolim :</b> o salto em extensão.</li> </ul>
--	------------------------	---

Domínios	Conteúdos
<b>Atletismo</b>	<p><b>Corrida de Velocidade</b> - Corrida de 40m: apoia ativamente a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida.</p> <p><b>Corrida de Barreiras</b> - Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluida.</p> <p><b>Corrida de Estafetas</b> - Corrida de 4x50m: recebe o testemunho na zona de transmissão, em movimento e com controlo visual; entrega-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p><b>Salto em Comprimento</b> - Realiza impulsão numa zona de chamada; eleva energeticamente a coxa da perna livre durante o voo; cai a pés juntos.</p> <p><b>Salto em Altura</b> - Realiza a técnica de tesoura caindo de pé (mínimo 90 cm).</p>
<b>Badminton</b>	<p>Deve conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.</p> <p>Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i>, colocando o volante ao alcance do colega</p> <p>Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.</p>
<b>Patinagem</b>	<p>Realiza um percurso em patins com as seguintes habilidades: Arranca para a frente, desliza em frente, carrinho, quatro, oitos para a frente, curva com os pés paralelos, travar com o travão de trás, desliza para trás, com os patins paralelos, após impulso na parede.</p>
<b>Dança</b>	<p>Dança o “<b>Staying Alive</b>” com fluidez, harmonia e expressividade, encadeando os diversos passos na sequência e ritmo corretos.</p> <p>Dança o <b>Merengue</b> com fluidez, harmonia e expressividade, encadeando os diversos passos na sequência e ritmo corretos: passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda.</p> <p>Dança o <b>Regadinho</b> com fluidez, harmonia e expressividade, encadeando os diversos passos na sequência e ritmo corretos: passo de passeio, passo cruzado, passo saltitado e troca de pares o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.</p>

## 2. Características e estrutura da prova

### - Prova prática

A prova avalia as capacidades de o examinando realizar as diversas competências acima descritas. Cabe ao aluno escolher 2 matérias dos desportos coletivos (Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol), 1 matéria da ginástica (ginástica de solo e de aparelhos). Terá de realizar as provas de Badminton, Atletismo, Patinagem e Dança.

A prova é composta por 6 domínios.

Domínio	Estrutura da Prova	Cotação
Jogos desportivos coletivos (2 à escolha do examinado)	Situação de jogo	30
Ginástica	Elementos e sequência de destrezas gímnicas (ginástica de solo) <b>ou</b> Execução dos saltos: saltos no plinto, bock e minitrampolim (ginástica de aparelhos).	15
Atletismo	Execução dos saltos, e corridas apenas uma vez	25
Badminton	Situação de jogo	10
Patinagem	Sequência das destrezas.	10
Dança	Apresentação de uma dança.	10
100		

### 3. Critérios gerais de classificação

#### Prova Prática

A apreciação global das aprendizagens é realizada considerando os conteúdos indicados no ponto 1 Objeto de Avaliação.

A classificação a atribuir a cada matéria realizada é:

Critérios	Cotação
Não realiza	0
Realiza parcialmente	Metade da cotação total
Realiza totalmente	Cotação total

Domínio	Conteúdos	Cotação Total
Jogos Desportivos Coletivos	À escolha do(a) aluno(a)	30
	À escolha do(a) aluno(a)	
Ginástica	À escolha do(a) aluno(a)	15
Atletismo	Corrida de Velocidade	25
	Corrida de Barreiras	
	Corrida de Estafetas	
	Salto em Comprimento	
	Salto em Altura	
Badminton	Situação de jogo	10
Patinagem	Sequência das destrezas	10
Dança	Apresentação de uma dança	10

A prova é apreciada de 0 a 100 pontos

#### CLASSIFICAÇÃO FINAL

A classificação final corresponde à soma da pontuação obtida pelos alunos na realização dos diferentes conteúdos arredondada às unidades.

#### 4. Material

Para a prova o aluno deverá vir equipado com o equipamento da escola e trazer ténis e sapatilhas.

## **5. Duração**

A duração total da prova é de 45 minutos.

A duração da prova não inclui o tempo de preparação dos alunos para a prova (ex. aquecimento), nem o tempo necessário à organização dos alunos e da atividade.