

## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

# EDUCAÇÃO FÍSICA

2023

### Prova 28

6.º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

- objeto de avaliação;
- caracterização da prova;
- material;
- duração;
- critérios gerais de classificação.

### Objeto de avaliação

A Prova tem como referência o Programa e Metas Curriculares de Educação Física do Ensino Básico. Esta prova permite avaliar competências enunciadas no Programa de Educação Física.

### Caraterização da prova

A prova é constituída pela seguinte componente:

- Componente prática – estruturada em três grupos (temas) - Quadro A.

Quadro A - Estrutura da Prova Prática (Conteúdos Programáticos/Competências/Cotação)

Conteúdos Programáticos	Competências	Cotação	Tipologia das provas
<b>Grupo I</b> Bateria de Testes do FITescola -Flexibilidade (senta e alcança) -Força (média e superior)	<b>Grupo I</b> Encontrar-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física do FITescola de acordo com a idade e género do examinado, num teste de força e flexibilidade à escolha do aluno.	<b>Grupo I</b> <b>20 Pontos</b>	<b>Grupo I</b> Testes pré-definidos da Bateria de Testes do FITescola.

<p><b><u>Grupo II</u></b></p> <p>Jogos Desportivos Coletivos</p> <p><b>Futebol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Condução da bola</li> <li>-Passe</li> <li>-Remate</li> </ul> <p><b>Basquetebol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Passe de peito ou picado</li> <li>-Lançamento parado, de curta distância</li> <li>-Drible de progressão</li> </ul> <p><b>Voleibol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Passe por cima</li> <li>-Serviço por baixo</li> </ul>	<p><b><u>Grupo II</u></b></p> <p>Executar as componentes críticas dos diferentes exercícios critério/ sequência de exercícios para dois dos Jogos Desportivos Coletivos, com elevado ritmo e correção.</p>	<p><b><u>Grupo II</u></b></p> <p><b>30 Pontos</b></p>	<p><b><u>Grupo II</u></b></p> <p>Exercícios critério dos diferentes Jogos Desportivos Coletivos.</p>
<p><b><u>Grupo III</u></b></p> <p>Modalidades individuais:</p> <p><b>Atletismo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Corrida de velocidade 40 metros</li> <li>-Salto em Altura (Técnica de Tesoura)</li> </ul> <p><b>Ginástica:</b></p> <p><u>Ginástica de solo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Rolamento à frente com pernas unidas</li> <li>-Rolamentos à retaguarda com pernas unidas</li> <li>-Avião</li> <li>-Roda</li> </ul> <p><u>Ginástica de Aparelhos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salto de eixo no boque</li> <li>-Minitrampolim: Salto engrupado ou Salto vertical com meia pirueta.</li> </ul>	<p><b><u>Grupo III</u></b></p> <p>Executar as componentes críticas dos diferentes exercícios critério para 2 modalidades individuais com elevado ritmo e correção.</p> <p>(Atletismo + Ginástica solo)</p> <p>(Atletismo + Ginástica aparelhos)</p>	<p><b><u>Grupo III</u></b></p> <p><b>50 Pontos</b></p>	<p><b><u>Grupo III</u></b></p> <p>Realização de elementos gímnicos individualmente.</p>

## **Material**

### **- Prova Prática**

Equipamento de vestuário desportivo adequado para a realização de atividade física; Ténis limpos; Sapatilhas de ginástica. Se o examinando não se apresentar com o vestuário desportivo adequado, não poderá realizar a prova.

### **- Material específico:**

- Tapetes;
- Colchão de queda;
- Boque;
- Minitrampolim;
- Bolas de voleibol, rede e postes;
- Bolas de Basquetebol;
- Tabelas de Basquetebol;
- Bolas de Futebol;
- Balizas;
- Postes de salto em altura;
- Elástico;
- Cronómetro;
- Aparelhagem;
- Áudio Fitescola;
- Caneta;
- Apito.

## **Duração**

### **– Prova Prática**

A prova tem a duração de 45 minutos.

## **Critérios gerais de classificação**

A prova é constituída por uma componente prática, sendo a classificação final resultante da média aritmética simples arredondada às unidades.

Na Prova Prática a classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação e é expressa por um número inteiro.