

Informação - Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física

Prova 28 | 2026

6º Ano de Escolaridade

1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 6º ano da disciplina de Educação Física.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência as metas e os conteúdos da disciplina de Educação Física para o 6º ano, aprovados em Conselho Pedagógico, e consiste numa prova prática com a duração de 45 minutos.

A prova tem como objetivo avaliar a execução motora em cinco matérias/modalidades correspondentes a três categorias diferentes e à avaliação de uma componente da Aptidão Física: um Jogo Desportivo Coletivo, duas especialidades de Ginástica, uma disciplina de Atletismo e a avaliação de uma componente da Aptidão Física.

Todos os conteúdos constantes no quadro seguinte (Quadro I) serão passíveis de serem examinados na prova.

Quadro I – Conteúdos

Voleibol	Aptidão Física	Ginástica de Aparelhos / Solo	Atletismo
Ações técnicas da modalidade, realizadas em situação de exercício critério: - (serviço por baixo; passe) - ação do aluno de colocação por baixo da bola.	Teste do Vaivém (FitEscola)	A) Aparelhos: - Execução de um salto no Bock (salto de eixo); B) Solo: - Execução de cinco elementos gímnicos em sequência (rolamento engrupado à frente; rolamento engrupado retaguarda, ½ pirueta, avião e ponte).	- Execução de um salto (salto em comprimento).

3. Características e Estrutura da Prova

A prova será de caráter prático, sendo composta por três partes:

- 1ª parte – aquecimento;
- 2ª parte - matérias de avaliação;

- 3ª parte - retorno à calma.

Nota: O aluno usufruirá de três tentativas para cada situação proposta sendo considerada a melhor, com exceção do Teste do Vaivém, que o aluno só realizará uma vez. No início da prova serão dadas indicações de caráter genérico relativas à realização da mesma. Antes da realização da prova o aluno deverá equipar-se de acordo com as normas descritas neste documento (*Material*) e realizar a ativação geral e específica, de sua responsabilidade. O aluno que não se apresente na prova com o equipamento necessário não poderá realizar a mesma.

4. Critérios de classificação

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

O desempenho será avaliado atendendo aos seguintes critérios:

- Execução das ações individuais cumprindo as respetivas componentes críticas
- Correção e ritmo na execução das ações individuais

A prova é cotada para 100 pontos.

5. Material

O aluno deverá ser portador de equipamento e calçado desportivo adequados, composto por *t-shirt* ou *sweatshirt*, calções, fato de treino, meias e sapatilhas.

Os alunos que tenham os cabelos compridos deverão realizar a prova com eles apanhados.

Por razões de segurança, na prova não será permitido o uso de qualquer tipo de adornos, pelo que todos os objetos perigosos (fios, relógios, anéis, pulseiras, brincos, etc.) devem ser retirados no início da mesma ou, caso não seja possível, devem ser isolados. As sapatilhas devem estar devidamente atadas e limpas.

Para os exercícios de Ginástica os alunos devem ser portadores de sabinas ou realizar as provas descalços.

6. Duração

45 minutos